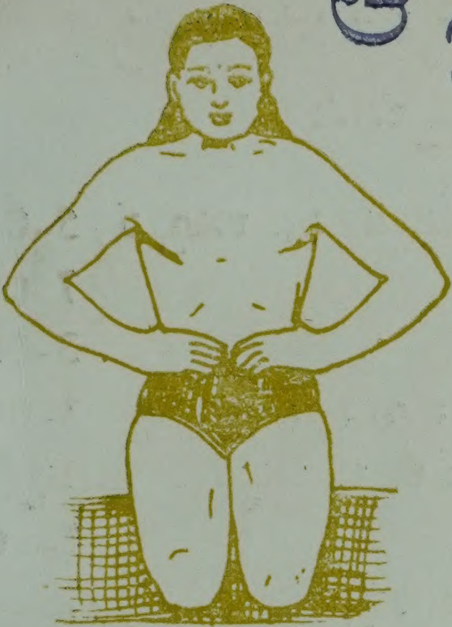
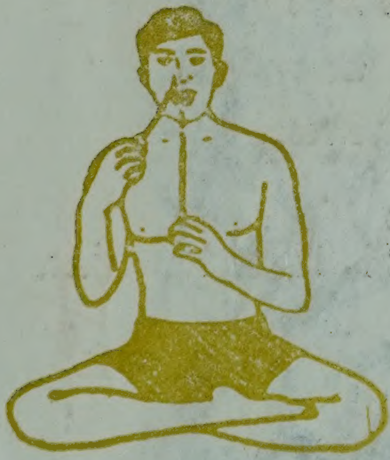
ಆಸ್ತಮಾ



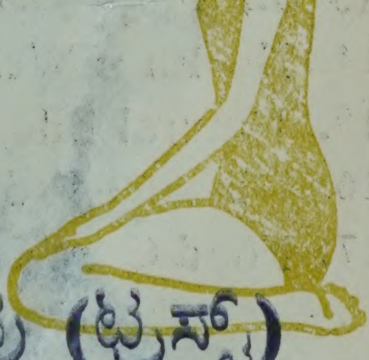
ವಿಭಾಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ಕನಿಷ್ಠ)
(ಚಿತ್ರ-1)

ವಿಭಾಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ಮಧ್ಯಮ)
(ಚಿತ್ರ-2)

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಯೋಗ



ಸೂತ್ರನೇತಿ



ವಜ್ರಾಸನ
(ಚಿತ್ರ-6)

ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ಕೇಂದ್ರ (ಟ್ರಸ್ಟ್)
ಗಾಂಧೀ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಂಘ
8ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 003

03886

ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯವಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ಕೇಂದ್ರ ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ ಪುಸ್ತಕಗಳು

1. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು-ಆರೋಗ್ಯ (ಅನುವಾದ) ಸೀ. ಕಸ್ತೂರಿ 5-00
2. ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು 7-00
3. ಹಸಿವು 3-00
4. ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ಏಳು ಹೇಗೆ? ಡಾ|| ಹೊ. ಶ್ರೀನಿವಾಸಯ್ಯ 3-00
5. ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕಿರು ಪರಿಚಯ : ಕೆ. ಬಿ. ಚಿಕ್ಕನಾರಾಯಣಪ್ಪ 3-00
5. ಜಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಕೆ. ಬಿ. ಚಿಕ್ಕನಾರಾಯಣಪ್ಪ (ಮೂರನೇ ಮುದ್ರಣ) 4-00
7. ಆಸ್ತಮಾಗೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯೋಗ, ಕೆ. ಬಿ. ಚಿಕ್ಕನಾರಾಣಪ್ಪ ಮತ್ತು ಬಿ ಎನ್ ಬ್ರಹ್ಮಾಚಾರ್ಯ 7-00
8. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು : ಬೆ ಗೋ. ರಮೇಶ್ (3ನೇ ಮುದ್ರಣ) 5-00
9. ಬೊಜ್ಜು : ಬೆ. ಗೋ. ರಮೇಶ್ (ಮೂರನೇ ಮುದ್ರಣ) 4-00
10. [illegible] ರನೇ ಮುದ್ರ[illegible] 5-00
11. [illegible] 2-50
12. [illegible] ವಶಕ [illegible] 3-00
13. ಏಷ [illegible] 5-00
14. H [illegible] iah 3-00
15. Na [illegible] 3-00
16. [illegible] ia' [illegible] 4-00
17. [illegible] ood [illegible] 15 00
18. [illegible] 30-00

[illegible] ಗಳು ಮಾರಾಟಕ್ಕಿವೆ.

ಪ್ರಕೃ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಲೆ-16

ಆಸ್ತಮಾ

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಯೋಗ

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು
ಡಾ॥ ಹೋ. ಶ್ರೀನಿವಾಸಯ್ಯ

ಲೇಖಕರು
ಕೆ. ಬಿ. ಚಿಕ್ಕನಾರಾಯಣಪ್ಪ
ಬಿ. ಎನ್. ಬ್ರಹ್ಮಾಚಾರ್ಯ

ಪ್ರಕಾಶಕರು :
ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ಕೇಂದ್ರ (ಟ್ರಸ್ಟ್)
ಗಾಂಧೀ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಂಘ
8ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 003

ಬೆಲೆ ರೂ. : 7-00

ಆಧಾರ ಗ್ರಂಥಗಳು ಮತ್ತು ಲೇಖನಗಳು :

1. Astma, it's cause and cure by Sri Swamy Sivananda
2. ಗೂರಲು ಕಾರಣಗಳು ಹಾಗೂ ಪರಿಹಾರ-ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ಕೇಂದ್ರ
3. Practical Nature cure by—Sri Lakshmana Sharma
4. Exercise for Asthma of Emphysema by—James L. Livingstone M.D F R.C.P. and Joeslyn M.W. Reed, M.C.S.P.
6. Astma—Its causes and cure by S. Swaminathan
6. Allergy—Its treatment of care by H. W. Bottomley M.D.F.A.C.P.
7. Modern Magic of Natural healing with water therapy by J. V. Cerney A.B.D.M.D.P.M.

COMMUNITY HEALTH CELL
LIBRARY
AND
DOCUMENTATION
UNIT
BANGALORE
03886
DR 430

The people of united states spend about 500,000,000 Dolors Per year on cold medicines. These medicines do not prevent the colds. They may decrease some what the misery of the cold, but they doharm; because of their Toxity and their side effects.

Keep the medicine out of roach of every body.

Dr. LINUS PAULING , (Twice Noble prize awardee)

We were all hearty seamen, no colds did we fear,
And we have from all Sickness entirely kept clean
Thanks be to the Captain, he has proved so good
Amongst all the Islands to give us Fresh Food.

Song of sailor members of Captain Cook's flagship
1768-1780 A. D

ಪ್ರಕೃತಿ ನುಡಿ

ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ ಎಂಬುದು ನಾಣ್ನುಡಿ. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ಕೇಂದ್ರ ತನ್ನದೇ ಆದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಪಡೆಯುವಂತೆ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ನಡೆಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು, ಕಾಪಾಡುವುದು ಅತಿ ಸರಳ. ಈ ದಾರಿಯನ್ನೇ ಮರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಜ್ಞಾಪಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಚಾರ ಬೇಕು. ಪುಸ್ತಕ, ಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆಯೂ ಒಂದು ಮಾರ್ಗ.

ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನವನ್ನು ಕುರಿತು ಪುಸ್ತಕಗಳು ವಿರಳ. ಇಲ್ಲವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು, ಇದ್ದರೂ ಪ್ರಚಾರ ಕಡಿಮೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ಕುರಿತು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಲೆಯ 16ನೇ ಪುಸ್ತಕ. ಅಸ್ತಮಾ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪುಸ್ತಕ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ಕೇಂದ್ರದ ಮಿತ್ರ ಶ್ರೀ ಕೆ. ಬಿ. ಚಿಕ್ಕನಾರಾಯಣಪ್ಪನವರಿಗೆ ಸಂಘ ಚಿರಋಣಿ.

ಅಸ್ತಮಾ ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪುಸ್ತಕ ಹಸ್ತ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಅಮೂಲ್ಯ ಸಲಹೆಯನ್ನಿತ್ತ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು. ಅಂದವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಸ್ವತಂತ್ರ ಮುದ್ರಣಾಲಯದವರಿಗೆ ಚಿರಋಣಿ.

ಅಸ್ತಮಾವನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಜೀವನದ ಮೂಲಕ ಹೇಗೆ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆದು ಶ್ರೀ ಕೆ. ಬಿ. ಚಿಕ್ಕ ನಾರಾಯಣಪ್ಪನವರು, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರೂ ಸಹ ಅನುಸರಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಎಂದಿನಂತೆ ಅಭಿಮಾನಿಗಳು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿ ಇದರ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಪಡೆದು ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯ ವಂತರಾಗಲಿ ಎಂಬುದೇ ಕೇಂದ್ರದ ಹಿರಿಯಾಸೆ.

ಹೊ. ಶ್ರೀನಿವಾಸಯ್ಯ
ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಕ್ಷರು
ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ಕೇಂದ್ರ

★

ನಿಮ್ಮ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ರಸಾಯನಿಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು
ಅನೇಕ ವರ್ಷ ಉಪಯೋಗಿಸಿರುತ್ತೀರಿ
-ಅನುಭವ ನಿಮ್ಮದಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು
ಕೆಲವು ತಿಂಗಳಾದರೂ ಆಚರಣೆಗೆ ತನ್ನಿರಿ
-ಆರೋಗ್ಯದ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ

ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ನಡೆಸಿ
ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಪಾರಾಗಿ

ಆಸ್ತಮಾ (ಗೂರಲು ರೋಗ)ಕ್ಕೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪರಿಹಾರ

ಆಸ್ತಮಾ ಎಂದರೇನು ?

ಆಸ್ತಮಾ ಅಥವಾ ಗೂರಲು ಇಂದು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ ತುಂಬ ಹಬ್ಬಿರುವ ರೋಗ. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶೀತ ಹವೆ ಇರುವ ಬೆಂಗಳೂರಿನಂಥ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಒಣಹವೆ ಇರುವ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದರ ಹಾವಳಿ ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಇದೊಂದು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಖಾಯಿಲೆ. ಇತರ ದೀರ್ಘ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಬಾಧಿಸಿದರೆ ಆಸ್ತಮವು ಉಸಿರಾಟದ ಅಂಗಗಳನ್ನೇ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ. ಎದೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ನಾಲಗೆಗೆ ರುಚಿಯು ಅನುಭವವಿಲ್ಲದಿರುವುದು. ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅಸಾಧ್ಯ ನೋವು, ಶರೀರದ ಭಾರ, ಮೂಗಿನ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಶ್ಮಲ, ಪಕ್ಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆ, ಸಿಳ್ಳೆ ಬರುವಂತಹ ಉಸಿರಾಟ, ದಮ್ಮು ಅಥವಾ ಸೆಳೆತ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಗಾಳಿ ಓಡಾಡಲು ನಿರ್ಬಂಧ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಇವೆಲ್ಲ ಈ ಖಾಯಿಲೆಯ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಉಚ್ಛ್ವಾಸಕ್ಕಿಂತ ನಿಶ್ವಾಸವು ತುಂಬ ಕಷ್ಟವಾಗಿ ರೋಗಿಗೆ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿದಂತಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಿಗಿತದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊರಗಡೆ ಗಾಳಿ ಸರಾಗವಾಗಿ ಹೋಗದೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳೇ ಒಡೆದುಹೋಗುವಂತಹ ಬಾಧೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಫವನ್ನು ಹೊರಗೆ ತರಲು ಪದೇ ಪದೇ ಕೆಮ್ಮಿದರೂ ಅದರಿಂದ ಉಪಯೋಗವೇನೂ ಆಗದು. ದಮ್ಮಿನ ಸೆಳೆತ ಬಂದಾಗ ಎದ್ದು ಕುಳಿತು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿ ಸರಾಗವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ತೆರೆದಂತೆ ಆದರೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗದು. ಹೀಗೆ ದಮ್ಮಿನ ಸೆಳೆತ ಕೆಲವಾರು ಘಂಟೆಗಳು ಕೆಲವಾರು ದಿನಗಳ ಪರ್ಯಂತ ಇರಬಹುದು. ಧಾಳಿ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಿ ರೋಗಿಯು ಆತಂಕಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಜೋರಾದ ನಾಡಿ ಬಡಿತದಿಂದ ಚರ್ಮ ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡು ಹಣೆಯು ಮೇಲೆ ಬೆವರಿನ ಹನಿಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಬೆರಳುಗಳ ಕೊನೆಗಳು ನೀಲಿಯಾಗಿ ತಣ್ಣಗಾಗುವುದೂ ಉಂಟು ಶೀತ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರೋಗಿಗೆ ದಮ್ಮಿನ ಸೆಳೆತ ಹೆಚ್ಚು. ಬ್ರಾಂಕೋ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾದಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ತೀರಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ತುಂಬಾ ನಿತ್ರಾಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ

ಮೊದಮೊದಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ದಮ್ಮಿನ ಸೆಳೆತ ಬರಬಹುದು ಅಥವಾ ದಮ್ಮು ಉಲ್ಬಣಿಸಿ, ರೋಗ ವಿಷಮವಾಗಿ ಮಾರಕವಾಗಬಹುದು.

ಅಸ್ತಮವು ಅಲರ್ಜಿಯ ರೋಗವೇ ?

ವೈದ್ಯಕೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಇತರ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ರೋಗಗಳಂತೆ ಅಸ್ತಮವೂ ಸಹ ಒಂದು ಗುಣವಾಗದ ರೋಗ. ಯಾವುದೇ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹೊರಗಿನ ಕಾರಣಗಳು ಕಾರಣ ಆಗುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ರೋಗದ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಈ ಬಗೆಯ ಹೊರಗಣ ಕಾರಕಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಕಾಲ, ಶಕ್ತಿ, ಬುದ್ಧಿಗಳನ್ನು ವ್ಯಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಆದರೆ ರೋಗದ ಬಾಹ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ದಮನ ಮಾಡುವ ವೈದ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗ ಗುಣವಾಗದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ವೈದ್ಯರೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ರೋಗದ ನಿಜವಾದ ಮೂಲ ಕಾರಣವನ್ನು ಅವರು ತಿಳಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಹೀಗೆ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿಯಲಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಸಹ ಮೂಲತಃ ಅದೊಂದು ಅಲರ್ಜಿಯ ರೋಗವೆಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶೇಷವೇನೆಂದರೆ ಅಸ್ತಮಾದ ಬಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಗೊತ್ತಾದ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಕಾಣಲಾಗದಂತಹ ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗಗಳೂ ಉಂಟು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥವನ್ನು ಅಲರ್ಜಿ ರಹಿತ ಅಸ್ತಮಾ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ

ಈಗ ಅಲರ್ಜಿ ಎಂದರೇನು ತಿಳಿಯೋಣ. ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಪೀಡಿತನಾದವನು ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಚರ್ಮ, ಮೂಗು ಅಥವಾ

ಬಾಯಿಂದ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದಾಗ ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ವಸ್ತುವನ್ನು ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕ (Allergen) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವಾತನ ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳು "ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕ"ಗಳ ಬಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ರಹಿತರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಭಿನ್ನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯು ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತೋರಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಒಂದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಅಸ್ತಮಾ ಮತ್ತು ಹೀಗೆ ನರಳು ವಾತನಿಗೆ ಅಂಥ ವಸ್ತುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳ ಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಲರ್ಜಿ ಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳು - ಧೂಳು, ಹೊಗೆ, ಹೂವಿನ ಪರಾಗ, ಹಕ್ಕಿಯ ಗರಿಗಳು, ಕೆಲವು ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಕೆಲವು ವಿಧದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ, ಔಷಧಿಗಳು, ಉಲ್ಲನ್ ವಸ್ತುಗಳು, ಅಲಂಕಾರ ದ್ರವ್ಯಗಳು, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸಾಮಾನುಗಳು, ರಾಸಾಯನಿಕ ದ್ರವ್ಯಗಳು, ಪೌಡರ್‌ಗಳು, ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಇತ್ಯಾದಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಆಗಬಹುದು.

ಅಲರ್ಜಿ ಪರಿಣತರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ಧೂಳಿನ ಅಲರ್ಜಿ, ಕುದುರೆ ಅಲರ್ಜಿ, ಆಹಾರ ಅಲರ್ಜಿ, ಬೆಕ್ಕಿನ ಅಲರ್ಜಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಇನ್ನೂ ಇತರ ಅಲರ್ಜಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಆದಾಗ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅಸ್ತಮಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಮನೆ ಅಥವಾ ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡು ವಾಗ ಏಳುವ ಧೂಳಿನ ಅಲರ್ಜಿ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕುದುರೆ ಅಸ್ತಮಾ, ಟೊಮೊಟೋ ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದ ರಿಂದ ಆಗುವ ಆಹಾರ ಅಲರ್ಜಿ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಆಹಾರ ಅಸ್ತಮಾ, ಬೆಕ್ಕು ಹತ್ತಿರ ಬಂದಾಗ ಅದರ ಅಲರ್ಜಿ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಬೆಕ್ಕಿನ ಅಸ್ತಮಾ ಹೀಗೆ ಅಸ್ತಮಾದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಬಗೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಕೆಲವು ಪರಿಣತರು, ಈ ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕ ಗಳೇ ಅಸ್ತಮಾದ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣ ಎಂದು ಹೇಳಲಿಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದೂ

ಅವು ಕೇವಲ ಉದ್ರೇಕಕಾರಕಗಳಾಗಿದ್ದು ಕೆಲವು ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮರಾಗಿರುವವರಲ್ಲಿ ಅವುಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಅವರ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಂದ "ಹಿಸ್ಟಮೈನ್ ಎಂಬ ರಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುವು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುವುದೆಂದೂ ಅದೇ ಅಲರ್ಜಿಯು ಧಾಳಿಯುಂಟು ಮಾಡುವುದೆಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಯುತರಾದ ಈ ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಈ ಅಲರ್ಜಿ ಕಾರಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಸೂಕ್ಷ್ಮಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಆಸ್ತಮಾ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದೆಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಅಸೂಕ್ಷ್ಮಗೊಳಿಸುವುದು ಎಂದರೇನು ?

ಅಲರ್ಜಿಯು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಸ್ತುವಿಗೆ ರೋಗಿಯು ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ರೋಗಿಯನ್ನು ಅಸೂಕ್ಷ್ಮಗೊಳಿಸುವುದೆಂದರೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಆ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಲು ಅಡ್ರೆನಲಿನ್ (Adrenaline) ಮತ್ತು ಎಫಿಡ್ರಿನ್ (ephedrine) ಇತ್ಯಾದಿ ಹಿಸ್ಟಮೈನ್ ವಿರೋಧಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ರೋಗಿಯ ಮೇಲೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿ ಅಲರ್ಜಿ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತದೆಂದು ವೈದ್ಯರ ನಂಬಿಕೆ.

ಆದರೆ ಔಷಧಿಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಕೇವಲ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಶಮನ ದೊರಕುವುದೇ ಹೊರತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪಯೋಗ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದೆ ಈ ಔಷಧಿಗಳ ಸೇವನೆ ತುಂಬಾ ಬೇಸರ ತರಿಸುವಂಥಾದ್ದಾಗಿದ್ದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದ ನರವ್ಯೂಹವೇ ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ರೋಗಿಯು ಇನ್ನೂ ಯಾವುದಾದರೂ ಉಗ್ರ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಅಲರ್ಜಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಂದಿಲ್ಲೊಂದು ಅಲರ್ಜಿಗಾಗಿ ನಡೆಸುವ ಈ ದೀರ್ಘ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ರೋಗಿ ತೀರಾ ದುರ್ಬಲನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮತಾ ನಿವಾರಣಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲಿ ಬಿಡಲಿ ಅಂತೂ ರೋಗಿ ಮಾತ್ರ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಾನಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅಲರ್ಜಿ ಏಕಿಲ್ಲ ?

ಯಾವುದೋ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಲರ್ಜಿಕಾರಕ ವಸ್ತುವು ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಒಗ್ಗದಿದ್ದರೆ ಇತರರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಒಗ್ಗುತ್ತದೆ ? ಆ ಅಲರ್ಜಿಯು ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿರುವಂಥ ಅಂಶ ಯಾವುದು ? ಅಲರ್ಜಿ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಲರ್ಜಿ ಕಾರಕ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದಾಗ ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರ್ಪಡಿಸದೆ ಇರುವ ಹಾಗೆ ಅತನ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೇ ? ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರದಿಂದ ಇದುವರೆಗೂ ಉತ್ತರ ದೊರೆತಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವರಿಗೆ ಉತ್ತರ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಅವರು ಈ ಅಲರ್ಜಿ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮತಾ ನಿವಾರಣಾ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರಷ್ಟೆ.

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅಲರ್ಜಿ ಕಾರಣ ಅಲ್ಲ. ಅಲರ್ಜಿ ಎಂಬುದು ಅವರ ಅಜ್ಞಾನದ ಮುಸುಕು ಅಷ್ಟೆ. ಕಾರಣ ವಿವರಿಸಲಾರದಂಥ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೂ ವೈದ್ಯವೃತ್ತಿಯವರು ಅಲರ್ಜಿಯೆಂದೇ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮ

ಮೊದಮೊದಲು ರೋಗಿಗೆ ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ದಮ್ಮಿನ ಸೆಳೆತ ಬರಬಹುದು. ಆಗ ವೈದ್ಯರು ಇದಕ್ಕೆ ತೀವ್ರವಾದ ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ರೋಗಿಯನ್ನು ನಂಬಿಸಿ ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕವಲು ನಾಳಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ ರೋಗಿಗೆ ತಕ್ಷಣದ ಪರಿಹಾರವನ್ನೊದಗಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಔಷಧಿಗಳು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ನಡುಕ, ಸಿಡುಕು ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಕ್ರಿಯೆಯ ವೇಗವನ್ನು ಅಧಿಕ ಗೊಳಿಸುವ ಹೃತ್ಕ್ರಿಯಾ ರೋಗ (ಹೃದಯ ಕ್ರಿಯೆಯ ವೇಗವನ್ನು ಅಧಿಕ ಗೊಳಿಸುವ ರೋಗ) ಮುಂತಾದ ಇತರ ಪರಿಣಾಮಗಳು (side effects) ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕರವಾದುವು. ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಪರಿಣಾಮ ವನ್ನೊದಗಿಸುವ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ವಿವಿಧ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳಿದ್ದು ಅವೂ ಸಹ ಬೇರೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ

ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಔಷಧಿಗಳ ಸತತ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಬರುವ ಗೂರಲಿನ ಸೆಳೆತ ಒಂದೇ ಸಮವಾಗಿ ಸತತ ದಮ್ಮಿನ ಸೆಳೆತಕ್ಕೆ ರೋಗಿಯು ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಿನ ಗೊರ ಗೊರ ಎಳೆತ ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಅನುಕಂಪನಾ ನರಮಂಡಲ(parasympathctic nervous system)ವನ್ನು ಉದ್ರೇಕಿಸುವ ಪ್ರಬಲ ವಿಷಪೂರಿತ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು (corticosteroid)ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವೂ ಅಷ್ಟೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಔಷಧಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದೊಡನೆಯೇ ತೀಕ್ಷ್ಣವೂ ಮಾರಕವೂ ಆದ ಅಸ್ತಮಾ ಸೆಳೆತವು ಒತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಈಪ್ರಬಲ ಔಷಧಿಗಳು ರೋಗಿಯ ಜೀವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ಆಗದಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸತತ ದಮ್ಮಿನ ಸ್ಥಿತಿ (Status Asthmatic)ಯಿಂದ ರೋಗಿ ಮುಂದೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರ್ಪಡಿಸದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗಲೂ ಸಹ ವೈದ್ಯರೂ ಸುಮ್ಮನಿರದೆ ಶಾಮಕ ಔಷಧ, ಜೀವ ನಿರೋಧಕ (antibiotic) ಔಷಧಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೊ ಅಷ್ಟೂ ಪ್ರಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ಆರೋಗ್ಯವು ಸತತವಾಗಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ಹೇಳಲೇಬೇಕಾದ್ದಿಲ್ಲ.

ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ರಚನೆ

ಅಸ್ತಮಾ ಅಥವಾ ದಮ್ಮಿಗೆ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ದಮ್ಮಿನ ಸೆಳೆತಕ್ಕೊಳಗಾಗುವ ಉಸಿರಾಟದ ಅಂಗಗಳಾದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಇತರ ಭಾಗಗಳ ರಚನೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇದನ್ನು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿದೆ, ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಗಗಳು ಮೂಗು, ಗಂಟಲ್ಕುಳಿ (Pharynx), ಧ್ವನಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ (Laryn). ಶ್ವಾಸನಾಳ (Trachea) ಕವಲು ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳು (Bronchial tubes) ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಗುಂಪು. ಈ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳೂ ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಪದರದಿಂದ ಸುತ್ತುವರಿಯಲ್ಪಟ್ಟು ತೇವವಾದ ಶ್ಲೇಷ್ಮದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದರಿಂದ ಇವು ಹೊರಗಣ

ವಾತಾವರಣದ ಧೂಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ಗಾಳಿಯಿಂದ ದೂರ ಇರಿಸಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕವಲು ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೂದಲುಗಳಂತಹ ಅಗಣಿತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಭಾಗಗಳಿದ್ದು ಯಾವುದೇ ಕಣಗಳು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೂ ಅದನ್ನು ಬಾಯಿ ಅಥವಾ ಮೂಗಿನ ಬಳಿಗೆ ವೇಗದಿಂದ ತಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗಬೇಕಾದಶ್ಲೇಷ್ಮ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು ಉಂಟಾಗಿ ಅದನ್ನು ಕೂಡಲೆ ಹೊರಕ್ಕೆ ತಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಈ ಕವಲು ನಾಳಗಳು ಮುಂದೆ ಮುಂದೆ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕವಲುಗಳಾಗಿ (Bronchioles) ಅತ್ಯಂತ ಸಣ್ಣ ಗಾಳಿ ಚೀಲ (alveoli) ಗಳಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಸುಮಾರು 300 ಮಿಲಿಯನ್‌ಗಳೆಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗಾಳಿ ಚೀಲದಲ್ಲೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿದ್ದು ಅಲ್ಲಿ ಹೃದಯದಿಂದ ಬಂದ ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತವು ಗಾಳಿಯ ಆಮ್ಲಜನಕದಿಂದ ಶುದ್ಧವಾಗಿ ಅಶುದ್ಧ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವನ್ನು ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳು ಗ್ರಹಿಸಿ ಹೊರಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಆವರಿಸಿರುವ ಪ್ಲೂರ ಎಂಬ ಪೊರೆಯು ಎರಡು ಪದರಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಹೊರ ಪೊರೆಯು ಎದೆಯ ಗೂಡಿನ ಒಳಗೂ ಒಳ ಪೊರೆಯು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಮೇಲೂ ಇದ್ದು ಉಸಿರಾಟದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎದೆಯು ಕುಗ್ಗಿದಾಗ, ಹಿಗ್ಗಿದಾಗ ಇವು ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೂ ಚಲನೆಯು ಸರಾಗವಾಗುವಂತೆ ಈ ಪೊರೆಗಳು ಅತಿ ನುಣುಪಾಗಿದ್ದು ಜಾರುವಂತಿರುತ್ತವೆ. ಅಸ್ತಮಾ ಆದಾಗ ಈ ಪೊರೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತವುಂಟಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಘರ್ಷಣೆಯಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಲು ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಖಾಯಿಲೆಯು ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರಿದಾಗ ಎರಡು ಪೊರೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ದ್ರವವು ತುಂಬಿ ಪ್ಲೂರಸಿ ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಬರಬಹುದು. ಇನ್ನು ಊಟದ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ತೀರಾ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದುದರಿಂದಲೂ ಪ್ಲೂರಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಈ ದ್ರವವು ಕೀವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾದಾಗ ಎಂಫಿಮಾ (empyema) ಎಂಬ ಖಾಯಿಲೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾನಾ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಅನೇಕ ಮಲಭಾರ (encumbrances)ಗಳಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಇತರ ಉಸಿರಾಟದ ಅಂಗಗಳು ಗಡುಸಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ.

ದಮ್ಮಿನ ಸೆಳೆತವುಂಟಾಗುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು

ದಮ್ಮಿನ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಪರಿಣಾಮವಾದ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಕೆಳಗೆ ಕಂಡ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಬಹುದು.

1) ಹೆಚ್ಚು ಜನನಿಬಿಡ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಗಾಳಿ ಸಂಚಾರ ಇರುವ ಕೊಠಡಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಅತಿ ಎತ್ತರವಾದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಉಚ್ಛ್ವಸಿಸುವ ಗಾಳಿ ಕಲ್ಮಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

Branchi ಕವಲು ನಾಳಗಳ ಉರಿಯೂತ (Inflammation) ದಿಂದಾಗಿ ಈ ನಾಳಗಳ ದಾರಿ ಕಿರಿದಾಗಿ ಗಾಳಿಯ ಸಂಚಾರ ಕಷ್ಟ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಅನುಭವವು ಉಚ್ಛ್ವಾಸಕಿಂತ ನಿಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತೋರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗಾಳಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಸಿಳ್ಳೆ ಹಾಕಿದಂತೆ ಶಬ್ದಬರಬಹುದು ಮತ್ತು ಕವಲುನಾಳಗಲ್ಲಿ ಸಳೆತವೂ ಇದ್ದು ಹೆಚ್ಚು ಬಾಧೆ ತಲೆದೋರಬಹುದು.

3) ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿನ ಸುಮಾರು 300 ಮಿಲಿಯನ್‌ಗಳಷ್ಟಿರುವ ಗಾಳಿಚೀಲಗಳ ವಿಸ್ತೀರ್ಣವು ಒಟ್ಟು 1-4 ಎಕರೆಯಷ್ಟಿರಬಹುದೆಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಸವು ಸೇರಿಕೊಂಡಾಗ ಗಾಳಿ ಅದಲು ಬದಲಾಗಲು ಸ್ಥಳ ಸಾಲದಂತಾಗಿ ಉಸಿರಾಟವು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

4) ಶ್ವಾಸಕೋಸಗಳಲ್ಲಿನ ಉರಿಯೂತ (Inflammation) ದಿಂದಾಗಿ ಅವುಗಳ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಉಸಿರಾಟವು

ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುದಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆಯೇ ಎದೆಗೂಡಿನ ಎಲುಬುಗಳ ಮಧ್ಯದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ತಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಾಗಲೂ ಸಹ ಸರಾಗವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ದಮ್ಮಿಗೆ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಕಾರಣವೆಂದು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ನಮಗೆ ಕಂಡರೂ ಸಹ ಇದೆಲ್ಲ ದಮ್ಮಿನ ಸೂಚನೆಗಳು ಮಾತ್ರ.

ಆಸ್ತಮಾ (ದಮ್ಮಿಗೆ) ನಿಜವಾದ ಕಾರಣಗಳು

ಇತರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರೂ ಅದರ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣ ಉಸಿರಾಟದ ಅಂಗಗಳಾದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಕವಲುನಾಳಗಳ ಶಕ್ತಿ ನಷ್ಟವಾಗುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದ ಅಂಗಗಳ ಶಕ್ತಿ ನಷ್ಟವು ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಕಾರಣಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿದೆ.

1) ಅಸಮರ್ಪಕ ಮಲಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆ (Imperfect elimination) ಅಥವಾ ಮಲಬದ್ಧತೆ.

2) ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ತಪ್ಪು ರೀತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು.

3) ತೀವ್ರ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ರಾಸಾಯನಿಕ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ದಮನಗೊಳಿಸುವಿಕೆ.

4) ಶರೀರದ ವಿಕಾರ ಭಂಗಿಗಳು (ನಿಂತುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ, ನಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಲಗುವುದರಲ್ಲಿ)

5) ಉದ್ವೇಗ, ಭಯ, ಶೋಕ ಮುಂತಾದ ವಿನಾಶಕಾರಕ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು.

೧. ಅಸಮರ್ಪಕ ಮಲಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆ

ಶರೀರದ ನಾನಾ ವಿಸರ್ಜನಾಂಗಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಷಮಲಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಂಜು ಸೇರುತ್ತದೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಈ ವಿಷವೇ (Toxaemia) ರೋಗದ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಯಾರ ವಿಸರ್ಜನಾಂಗಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿಲ್ಲವೋ ಆತ ಯಾವಾಗಲೂ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಪೂರಾ ದೇಹವನ್ನೇ ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸುವಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಅಡ್ಡ ಹಾದಿ (Short cut) ಹಿಡಿದಲ್ಲಿ ಅವನು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪುನಃ ಪಡೆಯಲಾರ.

ಯಾವುದೇ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಟಾನಿಕ್‌ಗಳಾಗಲೀ ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಅಂಗದ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ನೆರವಾಗಲಾರವು. ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ಶಕ್ತಿ ಏನಿದ್ದರೂ ಜೀವಂತ ಶರೀರಿಗೆ ಸೇರಿದುದು. ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಸುಧಾರಿಸಬೇಕಾದರೆ ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಮಿತವ್ಯಯ, ಸತ್ವಯುತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಉಪವಾಸ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರಮಗಳಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯ.

ಸಮರ್ಪಕ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗಾಗಿ ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಯು ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನೂ ದೂರ ಮಾಡಬೇಕು.

(i) ಆತನು ಉತ್ತೇಜಕಕಾರಕ (Stimulent) ಹಾಗೂ ಶಾಮಕ (Sedative) ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

(ii) ಅತಿಯಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಆಹಾರಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ನಿಸ್ಸತ್ವಗೊಳಿಸಲಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

(iii) ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು

(iv) ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಮಿತವ್ಯಯವನ್ನು ಸರಿಸಿ ತನ್ನ ಶರೀರದ ರಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳೆಲ್ಲ ಸಮಾನವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(v) ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಆಂತರಿಕ ಉದ್ವೇಗ (Tension) ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಕೆಲವಾರು ಜಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನನುಸರಿಸಬೇಕು.

೨ ತಪ್ಪು ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

ಆಹಾರವು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಚನವಾಗದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಪಚನವಾದ ಆಹಾರ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ರಕ್ತಗತವಾಗದಿರುವುದು ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಶಕ್ತಿ ಹೀನತೆಯಿಂದಲೇ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ರೋಗಿಯು ಆಹಾರ ಸುಧಾರಣಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಜಟಿಲವಾದ ಆಹಾರ ಮಿಶ್ರಣಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯ ಬಿಡಬೇಕು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ವೇಳೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನಬಾರದು ಪ್ರತಿ ಹೊತ್ತಿನ ಊಟವು ಸರಳವಾಗಿರಬೇಕು. ಕರಿದ, ಅತಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ, ತಂಗಳಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಡಬೇಕು. ಆಹಾರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯಬೇಕು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತುಂಬಬಾರದು. ತನ್ನ ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅರಿತು ಅದರ ಮಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದ ಆಹಾರವನ್ನು ಎಷ್ಟು ತಿಂದರೂ ಏನೂ ಫಲವಿಲ್ಲ. ಆಗಾಗ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಉಪವಾಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಹಾರವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪಚನವಾಗಿ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ರಕ್ತಗತವಾಗುತ್ತದೆ.

೩ ಔಷಧಗಳಿಂದ ತೀವ್ರ ಖಾಯಿಲೆಗಳ ದಮನ

ಅಸ್ವಾಭಾವಿಕ ನಿಸ್ಸತ್ವ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಶಕ್ತಿ ಮೀರಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಆ ನಿಸ್ಸಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಆಮ್ಲ (ಹುಳಿ)ಮತ್ತು ಇತರೆ ವಿಷಮಲಗಳು ಶರೀರದೊಳಗೆ ಅತಿಯಾಗಿ ಶೇಖರವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಸರ್ಜನಾಂಗಗಳು ಇವನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಹೊರದೂಡದೆ ಈವಿಷಮಲಗಳ ಸಂಗ್ರಹ ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ಈ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯು ಮಿತಿಮೀರಿದಾಗ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಈ ವಿಷ ಮಲಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಲು ಶೀತ, ಭೇದಿ, ಜ್ವರ, ವಾಂತಿ ಮುಂತಾದ ಅಲ್ಪಾವಧಿ ತೀವ್ರರೋಗ (Acute disease) ಗಳ ಮೂಲಕ ಅಸಾಧಾರಣ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯರು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಈ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ತಮ್ಮ ಔಷಧ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ದಮನ

ಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ವಿಸರ್ಜನೆಯು ತೀವ್ರ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳು ಪುಡಿಗಳು, ಟಾನಿಕ್ಸುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ನಿಗ್ರಹಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರವು ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಷಮಯವಾಗಿ ಶರೀರವು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯು ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಂತೆ ಸಾಧಾರಣ ಶೀತ ಅಥವಾ ನೆಗಡಿ ಯನ್ನು ಔಷಧಗಳಿಂದ ದಮನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಸ್ತಮಾ ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ.

೪. ಅಸಮರ್ಪಕ ವಿಕಾರ ಭಂಗಿಗಳು

ನಿಂತಾಗ ಕುಳಿತಾಗ ನಡೆಯುವಾಗ ಮತ್ತು ಮಲಗಿರುವಾಗ ಶರೀರದ ನಿಲುವು ಅಥವಾ ಭಂಗಿಯು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನೇರವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ತಮ್ಮ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಸಡಿಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ತಪ್ಪು ರೀತಿಯ ನಿಲುವು ಅಥವಾ ಭಂಗಿಗಳಿಂದಲೂ ಹಾಗೂ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಬಿಗಿತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯು ಈ ಬಗೆಯ ಬಿಗಿತಕ್ಕೊಳಗಾದಾಗ ನರಗಳ ಶಕ್ತಿ ಅಲ್ಲಿ ಸರಬರಾಜಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಅಡಚಣೆ ಉಂಟಾಗಿ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬಹುದು.

೫. ವಿನಾಶಕಾರಿ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು

ಅಸೂಯೆ, ಆತಂಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಅಸಮಾಧಾನ, ದ್ವೇಷ, ಕೋಪ ಮುಂತಾದ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳಿಂದ ಜೀವಶಕ್ತಿಯು ಎಂದಿನಂತೆ ಹರಿಯದಂತಾಗಿ ಇದರ ಮಾರಕ ಪರಿಣಾಮವು ನರಮಂಡಲವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾದಾಗ ಅಸ್ತಮಾವು ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಧಾಳಿ ನಡೆಸುತ್ತದೆ. ಸಮತೋಲನ ವಿಲ್ಲದ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ (disharmonious mind) ಯಿಂದಾಗಿ ದಮ್ಮಿನ ಸೆಳೆತ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬಹುದೆಂದು, ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಸಹ ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗ ಬರುವ ಸಂಭವವುಂಟು. ಜಠರ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕವಲು ನಾಳಗಳನ್ನು ವೇಗಸ್ ಎಂಬ ನರವು ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕೆಟ್ಟಿತೆಂದರೆ ಅದರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕವಲು ನಾಳಗಳು ಕುಗ್ಗಿ ಗಾಳಿಯ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ತಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿ ಉಂಟಾಗಿ ದಮ್ಮು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ವಾಸಿಸುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹೊಗೆಯ ಹಾಗೂ ದೂಳಿನ ವಾತಾವರಣ, ಕಶ್ಮಲಯುಕ್ತ ವಾಯುವಿನೊಡನೆ ಸತತ ಸಂಪರ್ಕ, ಅತಿ ತಣ್ಣಗಿರುವ ನೀರು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು. ಅತಿ ಶೀತ ವಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಹೆಚ್ಚಾದ ಪ್ರವಾಸ ಅತಿಯಾದ ಉಪವಾಸ, ಅತಿಯಾದ ಭಾರ ಎತ್ತುವುದು ಹಾಗೂ ಅತಿ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ, ಎಣ್ಣೆ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ. ಹುಣಿಸೆಹಣ್ಣು ಇವುಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು, ಮಾಂಸ ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು, ಸಿಹಿ, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಸೇವನೆ. ಶ್ಲೇಷವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವಂತ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ತುಪ್ಪ, ಕಡಲೇಕಾಯಿ ಎಣ್ಣೆ, ಡಾಲ್ಡ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಸೇವನೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಅಥವಾ ಹಲವು ವಿಷಯಗಳು ಆಸ್ತಮಾಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ವಾಗಬಹುದು.

ಆದ್ದರಿಂದ ವೈದ್ಯರೂ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ನೆಂಟರಿಷ್ಟರೂ ಆತನ ರೋಗದ ಮೂಲ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿದು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಶಾಂತಿಯಿಂದಿರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಭಗವದ್ಗೀತೆ,ಯೋಗವಾಸಿಷ್ಟ, ರಾಮಾಯಣ, ಭಾಗವತ ಮುಂತಾದ ಸದ್ಗ್ರಂಥಗಳ ಪಠಣ, ಸತತ ಸಾಧನ ಮತ್ತು ಆ ಪರಮೇಶ್ವರನಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರಣಾಗತಿ-ಇವು ಆಸ್ತಮಾವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅಮೂಲ್ಯ ಪರಿಹಾರ ಕ್ರಮಗಳಾಗಿವೆ.

ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗದ ಬಗೆಗಳು

೧ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ದಮ್ಮಿನ ಸೆಳೆತ

ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದು ಆಗಾಗ ದಮ್ಮು ತನ್ನ ಧಾಳಿಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ದಮ್ಮಿನ ಉಗ್ರತೆಯೂ ಕೂಡ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕಾಲಾವಧಿಯು ಕಡಿಮೆ.

೨ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಗೂರಲು ರೋಗದ ಬಗೆಗಳು

ಅ) ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಗೂರಲು

ಈ ಬಗೆಯ ರೋಗದ ಕೆರಳುವಿಕೆಗೆ ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗವು ಹೃದ್ರೋಗದೊಡಗೂಡಿದಾಗ ಹೃದಯದ ಎಡ ಹೃತ್ಕುಕ್ಷಿಯು ತನ್ನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಬಹುದು.

ಆ) ಎಂಫಿಸಿಮೆಂಟಸ್ ಆಸ್ತಮಾ :

ಸಾಧಾರಣ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ (Normal Breathing) ಪಪೆ ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸಂಕೋಚವಾಗುವುದರಿಂದ ಉಚ್ಛ್ವಾಸವೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕತ್ವದಿಂದ ನಿಶ್ವಾಸವೂ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಉರಿಯೂತ (Inflammation)ದಿಂದಾಗಿ ಕನಲುನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಲೋಳೆಯಂತಹ(ಜೆಲ್ಲಿ) ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಶೇಖರಣೆಯಿಂದಾಗಿ, ಅವುಗಳ ವ್ಯಾಸವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಸಿಳ್ಳೆಯಂತಹ ಶಬ್ದವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಉಚ್ಛ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯಸಂಚಾರ ಸುಲಭವಾಗಿದ್ದರೂ ನಿಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ತೀರಾ ಕಷ್ಟತರದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯು ಪದೇ ಪದೇ ಆಸ್ತಮಾ ಧಾಳಿಗೊಳಗಾದಾಗ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಸಡಿಲವಾಗುತ್ತಾ ಬಂದು ತಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅವು ತಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯಗಾತ್ರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದೊಡ್ಡವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ

ರೋಗಿಯು ಅಸ್ತಮಾ ಧಾಳಿ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಮತ್ತು ಅನಂತರವೂ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಲಾಗದಂತಾಗಿ ಉಸಿರಿಗಾಗಿ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಎಂಫಿಸಿಮೆಟಸ್ ಅಸ್ತಮಾ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಇ) ಕೊಪ್ಸ್ (ಮಿಲ್ಲರ್ ಅಥವಾ ವಿಚಮನ್ಸ್)ಅಸ್ತಮಾ (Kopp's) ಇದರಲ್ಲಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಗಂಟಲಿನ ಧ್ವನಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಒಳ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತವುಂಟಾಗಿ, ಕಫ ಕಟ್ಟಿ ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಕೆರಳಿದ ವ್ಯಾಧಿಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ನೀಲಿ ಕಾಮಾಲೆ, ಚರ್ಮ ನೀಲಿ ಕಟ್ಟುವಿಕೆ ಇವೆಲ್ಲ ಆಗುವುದುಂಟು ಇದಕ್ಕೆ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣ, ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ವಿಕಾರವಿದ್ದು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲ ಜನಕ ಒದಗದಿರುವುದೇ ಆಗಿದೆ.

ಈ) ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ (Renal Asthame) ದಮ್ಮು. ಇದು ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡದ ರೋಗದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಾಗಿ ಬರುವ ಅಸ್ತಮಾ.

ಉ) ಲೈಂಗಿಕ ಅಸ್ತಮಾ : ಅತಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಿಂದಾಗುವ ಜನನಾಂಗ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಾಂಗಗಳ ಕಫ-ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಬರುವ ದಮ್ಮಿನ ರೋಗ.

ಊ) ಕಲ್ಲಿನ ಅಸ್ತಮಾ : ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಕವಲುಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕಲ್ಲಿನಿಂದಾಗಿ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿದಂತಾಗಿ ನೋವುಂಟಾಗುವುದು.

ಮೇಲ್ಕಂಡ ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗದ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ನಾವು ಗಾಬರಿಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳಷ್ಟೆ. ಇವುಗಳ ಪೈಕಿ ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಕ್ಕೆ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಗಂಟಲಿನ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ದಮ್ಮಿನ ರೋಗಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುವವರು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಈ ಬಗೆಯ ಅಸ್ತಮಾ ಪೂರಾ ಗುಣ ಆಗದೆಯೂ ಇರಬಹುದು

ಆದರೆ ಉಳಿದ ಸರಳ ರೀತಿಯು ಅಲ್ಪಾವಧಿಯು ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾವಧಿಅಸ್ತಮಾ ಖಾಯಿಲೆಯುನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಯೋಜನೆಯಿಂದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಯಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಯೋಜನೆ

ರೋಗಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿದಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರವೂ ಸುಲಭ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಖಾಯಿಲೆಯು ನಿಜವಾದ ಪರಿಹಾರ ರೋಗದ ಕಾರಣ ವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಮೂಲ ತತ್ವ ಗಳಾದ ರೋಗಗಳ ಏಕತ್ವ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಏಕತ್ವ, ಆರೋಗ್ಯ ಖಾಯಿಲೆಗಳ ಏಕತ್ವ ಮೊದಲಾದುವುಗಳನ್ನು ಯಾರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಯೋ ಅವರು ಹತಾಶರಾಗಬೇಕಾದ್ದಿಲ್ಲ ಖಾಯಿಲೆ ಎಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯು ಇಳಿಮುಖ-ಅಷ್ಟೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಅನು ಸರಿಸಿ ಅದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹಂತದಲ್ಲಿರಬಹುದು ರೋಗದ ಹೆಸರೇನೇ ಇರಲಿ, ಅದು ಮಹತ್ವವಲ್ಲ. ರೋಗಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕೇ ಹೊರತು ರೋಗಕ್ಕಲ್ಲ. ಮೊದಲು ರೋಗಿಯ ಪೂರ್ವೇತಿ ಹಾಸವನ್ನು ಅಮೂಲಾಗ್ರವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಬೇಕು. ರೋಗಿಯು ತನ್ನ ರೋಗವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದೃಢ ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು.

ಔಷಧ ರಹಿತತೆ

ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ರೋಗಿಯು ಔಷಧಗಳ ಮೋಡಿಯಿಂದ ಹೊರ ಬರಬೇಕು. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ರೋಗಿಯು ಔಷಧಗಳನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿಕೊಂಡಿರು ವನೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಆತನ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೆರವು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಔಷಧಗಳಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ದಮ್ಮಿನ ದಮನವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಸ್ತಮಾದ ಧಾಳಿಯು ಪರಿಣಾಮವಾದ ದಮ್ಮನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಮಾತ್ರ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಗುರಿಯಲ್ಲ. ಮೂಲಕಾರಣವಾದ ವಿಷಮಲಗಳನ್ನು ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರ ಹಾಕಿ ದಮ್ಮುಯಾವಾಗಲೂ ಬಾದಿಸ

ದಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ಇದರ ಗುರಿ. ಹಾಗೂ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ರೋಗಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮಟ್ಟವೂ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಪಥ್ಯ ಸುಧಾರಣೆ ಹಾಗೂ ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಮಿತವ್ಯಯ

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರೋಗಿಯು ತನ್ನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ (ಪಥ್ಯ) ಯ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗರೂಕನಾಗಿ ಅದರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ಕಂಡಂತೆ ಪಥ್ಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಅ) ಮೊದಲ 3 ರಿಂದ 5 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ದ್ರವಾಹಾರ

ರೋಗಿಯು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೆ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ (ಸುಮಾರು 8 ಔನ್ಸ್) ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಿಹಿ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಥವಾ 250 ಗ್ರಾಂ ತೂಕದಷ್ಟು ಬೂದಗುಂಬಳಕಾಯಿ ರಸವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನೊಡನೆ ಬೆರಸಿ, ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದೇ ರೀತಿ 2–3 ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ 8 ರಿಂದ ರಾತ್ರಿ 8ರ ವರೆಗೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನಾಗಲೀ, ತರಕಾರಿಯ ಹಸಿರಸ ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿದ ಕಟ್ಟನ್ನಾಗಲೀ (Soup) ಸೇವಿಸುವುದು. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶರೀರದಿಂದ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುವ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊರದೂಡಲು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಅಹಿಂಸಾತ್ಮಕ (Nonviolent enema) ಎನಿಮಾವನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ವಿಷ ಮಲಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲೇ ಉಳಿದು ಹೋಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ.

ಆ) ಮುಂದಿನ 10-12 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮಿತಾಹಾರ

ದ್ರವಾಹಾರವನ್ನು 3–5 ದಿನಗಳು ಸೇವಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ತೋರಿಸಿ ದಂತೆ 10 ರಿಂದ 12 ದಿನಗಳು ಮಿತಾಹಾರದ ಪಥ್ಯವಿರಬೇಕು.

ಬೆಳಗ್ಗೆ : ಸಿಹಿ ಕಿತ್ತಳೆ ಅಥವಾ ಸಿಹಿ ಮೊಸಂಬಿ ರಸ, ಇದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕೂಡದು. ಹಸಿಬೂದುಗುಂಬಳಕಾಯಿ ರಸವಾದರೂ ಆಗಬಹುದು.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ : ಆಯಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಿಗಬಹುದಾದ ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳ ಕೋಸುಂಬರಿ, ಇದರಲ್ಲಿ ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ತೊಂಡೆಕಾಯಿ, ಎಲೆಕೋಸು ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೊತ್ತಂಬರಿಸೊಪ್ಪು ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು, ಸ್ವಲ್ಪ ಹಸಿ ಶುಂಠಿ ಸೇರಿಸಬಹುದು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೂಡದು.

ಸಂಜೆ : ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳ ಕೋಸಂಬರಿ ಅಥವಾ ಒಂದೆರಡು ಬಗೆಯ ತರಕಾರಿ (ಕೋಸ್ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಹೂ ಕೋಸು, ಹುರಳಿಕಾಯಿ, ಹೀರೇಕಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿ)ಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ರಸದಲ್ಲಿಯೇ ಬೇಯಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಜೊತೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, ನೆಲಗಡಲೆಕಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಯಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಸೇಬು, ಸಪೋಟ, ಸೀತಾಫಲ, ಸೀಬೆ, ಚೆರ್ರಿ, ಪ್ಲಂ, ಇತ್ಯಾದಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾಯಿ ಸಿಹಿಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಶೀಘ್ರ ಫಲ ದೊರೆಯಬೇಕಾದರೆ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಬೇರೇನನ್ನೂ (ಅಂದರೆ ಬ್ರೆಡ್, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಕೇಕ್, ಚಪಾತಿ, ಇತ್ಯಾದಿ) ಸೇವಿಸಬಾರದು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇರಾವ ಪಾನೀಯ ಗಳನ್ನೂ ಮಧ್ಯೆ ಮಧ್ಯೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಇನ್ನು ಊಟ ಮಾಡುವ ಪ್ರಮಾಣವು ಅವರವರ ಹಸಿವಿಗೆ ತಕ್ಕಂತಿರಬಹುದು ಎಂದಿಗೂ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಬಾರದು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಮೇಲೆ ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಯು ಸೂರ್ಯಾಸ್ತಮವಾಗುವುದರೊಳಗಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ಊಟವನ್ನು ಮುಗಿಸಿರಬೇಕು

ಇ) ಎರಡು ವಾರಗಳಾದ ಮೇಲೆ

ಹೀಗೆ ಸುಮಾರು ಎರಡು ವಾರಗಳು ಕಳೆದ ನಂತರ ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಯು ದೀರ್ಘ ರೋಗಿಯ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯದಂತೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಪೂರ್ಣ ಊಟವನ್ನೂ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಲಘು ಊಟವನ್ನೂ ಕೆಲವಾರು ವಾರ ಅಥವಾ ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡಬೇಕು ಪೂರ್ಣ ಊಟವನ್ನು ಶೇ. 80ರಷ್ಟು ಭಾಗ

ಹಸಿ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಶೇ. 20ರಷ್ಟು ಭಾಗ ಚಪಾತಿಯಾಗಲೀ ಅನ್ನವನ್ನಾಗಲೀ ಅಥವಾ ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆಯನ್ನಾಗಲಿ ತೃಪ್ತಿ ತೇಗು ಬರುವವರೆಗೆ ಊಟ ಮಾಡಬಹುದು ಊಟದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಲಘು ಊಟವು ಪೂರ್ಣ ಊಟದ 1/3 ಭಾಗವಿರ ಬೇಕು. ಊಟದಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಹಳ ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆ, ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಸಂಪೂರ್ಣ ವರ್ಜ್ಯ. ಹಾಲು ಮೊಸರು ಇತ್ಯಾದಿ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಬ್ರೆಡ್, ಜಾಮ್, ಮಿಠಾಯಿ ತಿನಿಸುಗಳು, ಕೇಕ್, ಜಿಡ್ಡಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಕರಿದ ತಿನಿಸುಗಳು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿಸುಧಾರಿಸುವವರೆಗೆ ವರ್ಜ್ಯ. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥ ಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಬಳಸಲು ಬಯಸಬಾರದು.

ಆಗಾಗ ಅಂದರೆ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ (2–3) ದಿನ ದ್ರವಾಹಾರದ ಉಪವಾಸ ಹಾಗೂ ಮಿತಾಹಾರಗಳ ಸರದಿಯನ್ನು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮೂಲಿಕೆ ರಸ ಸೇವನೆ

ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲು, ಅಥವಾ ಗೋಧಿ ಹುಲ್ಲು ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೂಲಿಕೆಯ (ಕಾಚಿ, ಒಂದೆಲಗ, ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ, ತುಳಸಿ, ಇತ್ಯಾದಿ) ರಸವನ್ನು ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸುಮಾರು 2–3 ಚಮಚದಷ್ಟು ಸೇವಿಸುವುದು. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಚಯವಾಗಿರಬಹುದಾದ ವಿಷಮಲಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯ ಸ್ನಾನ

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸುಮಾರು 9 ಗಂಟೆಗೆ ರೋಗಿಯು ಅಂಗಾತನಾಗಿ ಚಾಪೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಪೂರ್ತಿ ಬಾಳೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಹರಡಿಕೊಂಡು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ ಹಿಂಡಿದ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅದರಮೇಲೆ ಹೊದ್ದುಕೊಂಡು

ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆವರುವವರೆಗೆ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು. ಕಾಲ ಸುಮಾರು 20 ನಿಮಿಷ. ಈ ಸೂರ್ಯ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಒಂದು ಲೋಟ ತಣ್ಣೀರು ಕುಡಿದಿರಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಸೂರ್ಯ ಸ್ನಾನ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ ತಲೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರು ತೊಟ್ಟಿಕ್ಕುವಂತೆ ನೆನೆಸಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಸೂರ್ಯ ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಮೈಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒರೆಸಿ ತಣ್ಣೀರು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು. ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಸಹಿಸದ ದುರ್ಬಲರು ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು.

ಓಡಾಡಲು ಶಕ್ತನಾಗಿರುವ ರೋಗಿಯು ಕುಂಬ ಕಡಿಮೆ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸಿ ತಲೆಗೆ ಬಿಸಿಲು ಬೀಳದಂತೆ, ಮೈ ಬಿಸಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಬಹುದು.

ಊಟವಾದ 2 ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಣಗಿದ ನಂತರ ಪುನಃ ಬದಲಿಸುವುದು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ತಣ್ಣೀರು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಉಣ್ಣೆಯ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುತ್ತುವುದು, ಅಸೌಕರ್ಯನಾಗದಿದ್ದರೆ ಆ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲಾ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡಬಹುದು.

ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಬೆನ್ನು ಹುರಿ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬೆನ್ನು ಹುರಿ ಸ್ನಾನದ ಜತೆಗೆ ಸೂರ್ಯ ಸ್ನಾನದ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಸಹಾ ಪಡೆಯಬಹುದು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ತಲೆಯನ್ನು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಒಡ್ಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಬೆನ್ನು ಹುರಿ ಸ್ನಾನ ಮತ್ತು ಇತರೆ ನೀರಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಇದೇ ಲೇಖಕರ "ಜಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ" ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿರಿ.

ರೋಗಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಯಾಸವಾಗದಂತೆ ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

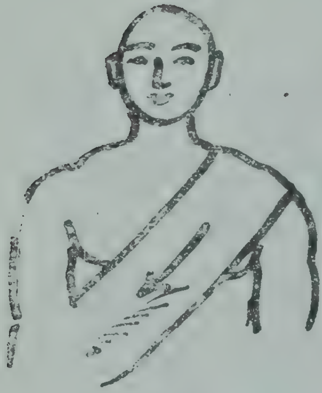
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ರೋಗಿಯ ಉಸಿರಾಟದ ಅಂಗಗಳಾದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಲಭಾರ (encumbrances) ದಿಂದಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿರುಸಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತಂತುಗಳ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ಥಾಪಕತ್ವವನ್ನು ಮೊದಲು ಸರಿಪಡಿಸದೆ ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಮವನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಶ್ರಮದಾಯಕ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲು ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಮಲಭಾರಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ ನಂತರ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

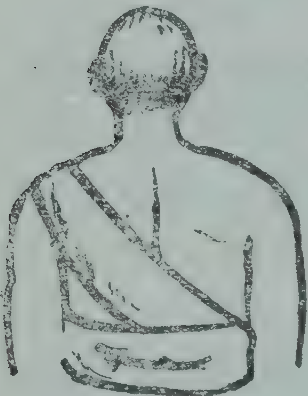
ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಮಾಡಿಸುವ ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸ ಕ್ರಮವು ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಯುಕ್ತವಲ್ಲ. ಅವರ ಎದೆಯ ಕೆಳಭಾಗವು ಆಗಲೇ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಸ್ತಾರಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಕದಲದಂತಿದ್ದು ಪೂರ್ಣ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಗಳು ಎದೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಯು ಮೊದಲು ಎದೆಯ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತೆ ಹೊಟ್ಟೆ ವಪೆಯ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಮಾಡ ಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಭಾಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ಚಿನ್ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಾಡುವ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಅಧೋಭಾಗದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ದಮ್ಮಿನ ಸೆಳೆತ ಬಂದಾಗ

1) ದಮ್ಮಿನ ಧಾಳಿ ಆರಂಭವಾಗುವ ಸೂಚನೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿರಿಸುವುದು. ಆಗ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಚಪ್ಪರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಹಸ್ತ ಸ್ನಾನ ಕೂಡ ಸಹಾಯಕ. ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಮೊಣಕೈಗಳವರೆಗೆ ಪೂರಾ

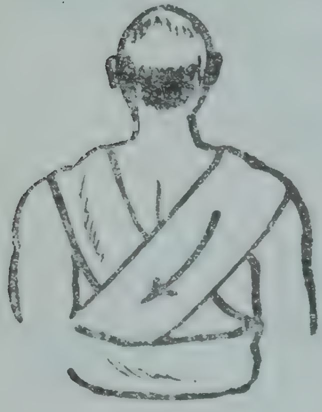


ಹಂತ 1
ಎಡ ಹೆಗಲಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ,
ಎದೆಯ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ
ತರುವುದು.



ಹಂತ 2
ಸೊಂಟವನ್ನು ಬಳಸಿ, ಎಡಕ್ಕೆ
ತರುವುದು.

ಹಂತ 3
ಬಲ ಹೆಗಲ ಕಡೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಂದು
(ಬೇಕಾದರೆ ಕತ್ತಿನ ಸುತ್ತ)



ಹಂತ 4
ಬಲ ಹೆಗಲಿನಿಂದ ಸೊಂಟದ
ಕೆಳಕ್ಕೆ ತರುವುದು.

ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಇರಿಸುವುದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ಬರ್ನಾರ್ ಮ್ಯಾಕ್ ಫೆಡನ್‌ರವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ 3–4 ಬಾರಿ ಸುಮಾರು 10 ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಮಾಡಬಹುದು.

2) ಬೆನ್ನಿಗೆ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಬಿಸಿ ಹಾಗೂ ತಣ್ಣೀರಿನ ಒದ್ದೆ ಪಟ್ಟಿಗಳು, ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಪಾದ ಸ್ನಾನ, ತಲೆಗೊಂದು ಒದ್ದೆ ಪಟ್ಟಿ–ಇವುಗಳೂ ಸಹ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುತ್ತವೆ.

3) ದಮ್ಮಿನ ಧಾಳಿ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿದ್ದರೆ ತಲೆಗೊಂದು ಒದ್ದೆ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಮಲಗಿ ಅನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಇದನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಒಮ್ಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

4) X ಪಟ್ಟಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ನಿತ್ಯವೂ ಅಸ್ತಮಾ ಸೆಳೆತವಿದ್ದಲ್ಲಿ.

ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಹೆಗಲು ಎದೆ ಮತ್ತು ಸೊಂಟಕ್ಕೆ ಬಿಸಿ, X ಆಕಾರದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸುಮಾರು 10 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಹಾಕುವುದು. ಒಂದು ತೆಳ್ಳಗಿನ ಬೆಡ್‌ಶೀಟ್ ಅಥವಾ ಪಂಚೆಯನ್ನು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಮಡಿಕೆ ಮಾಡಿ, ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಂಡಿ, ಎಡ ಭುಜದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮೇಲೆ ತಂದು ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ, ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಲೂ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಸಿಕ್ಕಿಸುವುದು. ಬಟ್ಟೆ ಇನ್ನೂ ಉಳಿದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗಂಟಲ ಸುತ್ತಲೂ ಒಂದು ಸುತ್ತು ಸುತ್ತುವುದು. ಇದರ ಮೇಲೆ ಮೈಗೆ ಕಂಬಳಿ ಹೊದ್ದು ಬಿಸಿ ಆರಿದ ಮೇಲೆ ಪುನಃ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವುದು. ಈ ರೀತಿ ಕನಿಷ್ಠ 4 ಸಲ ಮಾಡಿ ಅನಂತರ ಮೈಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕುವುದು.

ವಾರಕ್ಕೆ 2–3 ಸಲ ಕತ್ತು, ಬೆನ್ನು ಹೆಗಲು ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಎಲ್ಲ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಅಂಗೈಯಿಂದ ತಿಕ್ಕಿಕೊಂಡು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ, ಗಂಟು

ಗಳಿಲ್ಲದಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಂಗಮರ್ದನ ಮಾಡಿ ಸುಮಾರು 3-4 ನಿಮಿಷ ಶರೀರವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕುವುದು. ಇದರಿಂದ ಚರ್ಮವು ಶುದ್ಧವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಡೆದು ಸ್ನಾಯು ಮತ್ತು ನರಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರೆಯುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ದೂರವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಸುಧಾರಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಕರುಳಿನ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಾಂಗಗಳ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಕ್ರಮಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ದಮ್ಮಿನಿಂದ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆತಕೂಡಲೇ ಸೊಂಟದ ಭಾಗಕ್ಕೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ಒದ್ದೆಪಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ತೀವ್ರ ದಮ್ಮಿನ ಸೆಳೆತ ಬಂದ ನಂತರ ರೋಗಿಗೆ ಪೂರಾ ನಿತ್ರಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಿತ್ರಾಣವು ಒಂದರಿಂದ ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಇರಬಹುದು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ಭಾಗಶಃ ಉಪವಾಸವಿರಬೇಕು. ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಾದ ಅಥವಾ ನೀರು ಬೆರಸಿದ (ದುರ್ಬಲ) ಮೂಲಿಕೆ ರಸಗಳು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಎಳನೀರು ಅಥವಾ ತರಕಾರಿ ಕಟ್ಟು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಸಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಗ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ದಮ್ಮು ಸಹ ಮರುಕಳಿಸುವ ಸಂಭವವುಂಟು.

ರೋಗಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕುಗಳಿರುವಂತಹ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು. ತಲೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೇಲೆತ್ತಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಎದೆ, ತಲೆ ಮತ್ತು ಕೈಗಳಿಗೆ ದಿಂಬುಗಳನ್ನಿರಿಸಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿ ಕುಳಿತಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿ ತಣ್ಣಗಿರುವ ತಿಂಡಿ ತೀರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ಅತಿ ಬಿಸಿ ಇರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯ ಮಿತವ್ಯಯ

ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರದಿಂದ ರೋಗಿಯ ಜೀವಶಕ್ತಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗಿಯು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಾಗ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧದಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ವೇಚ್ಛಾಚಾರವನ್ನು ತೊರೆದು ಇಂದ್ರಿಯ ನಿಗ್ರಹವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಊಟ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವ ರೋಗಿಯು ಅಹಿಂಸೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಜೀವ ಶಕ್ತಿಯ ಮಿತವ್ಯಯವಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆಯು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಟ್ಟಿರುವ ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳು ಧೈರ್ಯ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅಸ್ತಮಾ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣ ಆಗಬಲ್ಲದು. ಹೀಗೆ ಒಮ್ಮೆ ರೋಗಿಯು ಗುಣಮುಖವಾದ ಮೇಲೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದುಕಿದಾದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಲ್ಲದೆ ಪುನಃ ತಪ್ಪು ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದರೆ ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ಭಾರಿಯ ಆಪತ್ತು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯಕಾಯಕವನ್ನು ನಾವು ಜೀವನವಿಡೀ ನಡೆಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಅಸ್ತಮಾ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನಾವು ವಿಚಾರ ಮಾಡಿದಾಗ, ಶಾರೀರಿಕ ವಿಕಾರ ಭಂಗಿಗಳು, ಮನಸ್ಸಿನ ಉದ್ವೇಗ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಸಮ ತೋಲನ ಆಹಾರ, ಅತಿ ಆಹಾರ, ಶ್ರಮರಹಿತ ಜೀವನ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ ರಹಿತ ಶ್ರಮ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಅಸಮರ್ಪಕ ಉಸಿರಾಟ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯನ್ನೇ ತರುತ್ತವೆ. ಮೇಲಿನ ರೀತಿಯ ತಪ್ಪು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕಶ್ಮಲವು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ವಿಸರ್ಜಿಸ್ಪಡದೆ, ಕಶ್ಮಲಗಳ ಸಂಚಯದಿಂದ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದಾಗ ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಸೀನು ಮುಂತಾದ ಚಿನ್ಹೆಗಳು ತಲೆದೋರಿ ಕಾಲಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬಸ, ಗೂರಲು, ಸೆಳೆತ, ಮುಂತಾದ ಚಿನ್ಹೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅಸ್ತಮಾ ರೋಗವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ, ನೀರಿನ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನ, ಆಹಾರ, ಉಪವಾಸ ಪದ್ಧತಿಗಳು, ಮುಂತಾದುವನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಯೋಗದ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಇದರೊಂದಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಿದಾಗ ಉತ್ತಮ ಫಲಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಅಸ್ತಮಾ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಪೂರ್ಣ ದೂರವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗದ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಶರೀರ ವಿಕಾರ ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವಿಕೆ :

ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಾಗ, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮಲಗುವಾಗ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ತಪ್ಪು ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಇದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ನಿರಂತರ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅನುಕೂಲಕರ ಪರಿಸರ ದೊರಕುತ್ತಿಲ್ಲ. ತಪ್ಪು ಭಂಗಿಗಳ ಮುಖ್ಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವೆಂದರೆ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆ ನೇರವಿಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ಕಡೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಬಾಗಿದ್ದು ವಿಕಾರಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಇದರಿಂದಾಗಿ ಶರೀರದ ಹಲವು ಅವಯುವಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲವು ನರ ಮಂಡಲಗಳು ತನ್ನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಆ ಅವಯುವಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ.

ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳೂ ಕೂಡ ಇದೇ ರೀತಿ ದುರ್ಬಲತೆಗೆ ಈಡಾಗಿ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಎದೆಗೂಡು, ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳು, ಕತ್ತು, ಬೆನ್ನು ಇವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು, ನರಮಂಡಲವು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಲು, ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವು ಮುಖ್ಯ ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರ ಮೃದು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಉಸಿರಾಟದ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರಬೇಕು. ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ, ಮಾಸಂಖಂಡಗಳು ಹಾಗೂ ಮೂಳೆಗಳ ಸರಾಗ ಕ್ರಿಯೆ ಕೇವಲ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರದೆ ಶರೀರದ ಭಂಗಿ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ; ಆದರೆ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗಸಾಧನೆ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬಿಗುತವನ್ನು ಅಧಿಕಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಯೋಗಾಸನ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು, ನರಮಂಡಲವು ಸಡಿಲದಿಂದಿರಲು ಮತ್ತು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಶ್ರಮ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳು ಸರಾಗವಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸವು ಕೇವಲ ಒಂದು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಾಗಿರದೆ ಒಂದು ಜೀವನ ವಿಧಾನವಾಗಬೇಕು. ಆಗ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವವರು ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ರೋಗಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಬಹುದು.

ಉಸಿರಾಟ ತೊಂದರೆ ಇರುವಾಗ ಕೆಲವೇ ಸುಲಭವಾದ ಉಸಿರಾಟ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿದಾಯಕ ಆಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದೇ ವಿನಹ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಆಸನಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಎಲ್ಲಾ

ರೀತಿಯ ಉಸಿರಾಟ ವಿಧಾನಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಾಗ ಹಾಗೂ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಸಂಜೆ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯು ಮರುಕಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅದರ ತೀವ್ರತೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸುಲಭ ಉಸಿರಾಟ ವಿಧಾನಗಳು :

ಸ್ವತಂತ್ರತೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ನರಮಂಡಲವು ನಮ್ಮ ಮೆದುಳು, ಬೆನ್ನಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದಿಂದ ಹಾದು ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು, ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ಇವುಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ನರಮಂಡಲವು ಅನುವೇದಕ ಮತ್ತು ಉಪಾನುವೇದಕ (Sympathetic and Para Sympathetic) ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯು ಸಕ್ರಮವಾಗಿದ್ದಾಗ ಮನುಷ್ಯನ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಸಹಜ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಅನುವೇದಕ ಮತ್ತು ಉಪಾನವೇದಕ ನರಮಂಡಲಗಳ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ನಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ಬಲ ಮತ್ತು ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಟವು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ವಿಧಾನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದರಿಂದ ಅನುವೇದಕ ಮತ್ತು ಉಪಾನುವೇದಕ ನರಮಂಡಲಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಹೃದಯ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕೂಡ ಕ್ರಮಬದ್ಧಗೊಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬಿಗುತನದಿಂದಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬಿಗುತನವನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟ ಸರಾಗದೂಡಲು ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಿದ ಕೆಲವು ಸುಲಭ ಉಸಿರಾಟ ವಿಧಾನಗಳು ಪರಿಹಾರಕ ಸಾಧನಗಳಾಗಿವೆ.

ವಿಧಾನ 1. ಸುಖಾಸನ, ವಜ್ರಾಸನ, ಪದ್ಮಾಸನ ಅಥವಾ ಅನುಕೂಲಕರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಮೂಗಿನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಬಾಯಿಯಿಂದ ತುಟಿಯನ್ನು ಚಾಚಿ

ಉಫ್", ಎಂದು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಡಿ. ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿದ ನಂತರ ಮೂಗಿನಿಂದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು. ಪುನಃ ಬಾಯಿನಿಂದ ದೀಘವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವುದು. ಇದನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ 10 ರಿಂದ 20 ಬಾರಿ ಮಾಡಿರಿ. ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವುದು, ಗಾಳಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವ ನೀಡಿ.

2. ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವುದು ಅಥವಾ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿಸಿ ಕುಳಿತು ಉಸಿರನ್ನು ವಿಧಾನ 1 ರಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿರುವಂತೆ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ತಲೆಯಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿರಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತರುತ್ತಾ ನೆಲದ ಕಡೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿರಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿರಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಾಚುತ್ತಾ ಬೆನ್ನು ನೇರ ಮಾಡಿ. ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ 10 ರಿಂದ 20 ಬಾರಿ ರೇಚಕ ಪೂರಕ ಮಾಡಿರಿ.

3. ನೇರವಾಗಿ ನಿಂತು ಅಥವಾ ಅನುಕೂಲಕರ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಉಸಿರನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ (ಪೂರಕ) ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ನೇರಮಾಡಿ ಪಕ್ಕಗಳಿಂದ ತಲೆಯ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ನಮಸ್ಕಾರ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿರಿ. ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ನಂತರ ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ (ರೇಚಕ) ಕೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತನ್ನಿರಿ. ಪೂರಕದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ, ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಲು ರೇಚಕದಲ್ಲಿ ಕುಗ್ಗಿಸಲು ಮಹತ್ವ ನೀಡಿರಿ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ 10 ರಿಂದ 20 ಬಾರಿ ರೇಚಕ ಪೂರಕ ಮಾಡಿರಿ.

4. ವಿಭಾಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ: ವಜ್ರಾಸನ ಅಥವಾ ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ, ಎರಡೂ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ. ಪೂರಕದೊಂದಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮುಂಭಾಗ, ಪಕ್ಕ, ಹಿಂಭಾಗಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ನಂತರ ರೇಚಕದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಿ. (ಕನಿಷ್ಠ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ) 10 ರಿಂದ 20

COMMUNITY HEALTH CELL LIBRARY AND DOCUMENTATION UNIT BANGALORE DR-430

ಬಾರಿ ಪೂರಕ ರೇಚಕ ಮುಂದುವರಿಸಿರಿ. ನಂತರ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನೂ ಎದೆಯ ಸಮಕ್ಕೆ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಎದೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ, ಪೂರಕದಿಂದ ಎದೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ. ಎದೆಯ ಮುಂಭಾಗ, ಪಕ್ಕ, ಹಿಂಭಾಗಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ರೇಚಕದಿಂದ ಎದೆಯ ಭಾಗವನ್ನು ಸಡಿಲ ಮಾಡಿರಿ. (ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ) 10 ರಿಂದ 20 ಬಾರಿ ಪೂರಕ ರೇಚಕಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಇದಾದ ಮೇಲೆ ಎದೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಉಸಿರಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಲು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ. ಪೂರಕದಿಂದ ಎದೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಕಂಕುಳು ಭಾಗ ಮತ್ತು ಅಂಗೈ ಇರಿಸಿರುವ ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ರೇಚಕದಿಂದ ಸಡಿಲ ಮಾಡಿರಿ. (ಜ್ಯೇಷ್ಠ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ) 10 ರಿಂದ 20 ಬಾರಿ ಪೂರಕ ರೇಚಕಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ. (ಚಿತ್ರ 1, 2, 3)

ಕನಿಷ್ಠ ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ಜ್ಯೇಷ್ಠ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಚಿನ್‌ಮುದ್ರ, ಚಿನ್ಮಯ ಮುದ್ರ ಮತ್ತು ಆದಿ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

5 ನಾಡಿ ಶೋಧನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ :

ವಜ್ರಾಸನ, ಪದ್ಮಾಸನ ಅಥವಾ ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು ನೇರ ಮಾಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಬಲಗೈ ತೋರುಬೆರಳು ಮತ್ತು ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಕೊನೆಯ ಎರಡು ಬೆರಳುಗಳ ಮೂಲಕ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮೂಗಿನ ಬಲ ಮತ್ತು ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಮೇಲಿರಿಸಿರಿ. ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯ ಮೂಲಕ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ರೇಚಕ ಮಾಡಿ ನಂತರ ದೀರ್ಘ ಪೂರಕ ಮಾಡಿರಿ. ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯ ಮುಖಾಂತರ ದೀರ್ಘ ರೇಚಕ ಮಾಡಿರಿ. ನಂತರ ದೀರ್ಘ ಪೂರಕ ಮಾಡಿರಿ. ಬಲಹೊಳ್ಳೆ ಮುಚ್ಚಿ ಎಡಹೊಳ್ಳೆಯ ಮುಖಾಂತರ ದೀರ್ಘ ರೇಚಕ ಮಾಡಿರಿ ಇದು ಒಂದು ಆವೃತ್ತಿ. ಪುನಃ ಎಡ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಪೂರಕ ಬಲ ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ರೇಚಕ ಆರಂಭಿಸಿ. ಇದೇ ರೀತಿ 20 ಬಾರಿ ಮುಂದುವರಿಸಿ. ಶಬ್ದ

ರಹಿತವಾಗಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟ ಇರಬೇಕು. ಮುಖದಲ್ಲಿನ ನರಗಳು ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಬಿಗಿ ಮಾಡದೆ ಸಡಿಲದಿಂದಿರಿಸಬೇಕು. ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಮೇಲೆ ಮೃದುವಾಗಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನಿರಿಸಬೇಕು ಮೂಗನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಓರೆ ಮಾಡಬಾರದು. ದೀರ್ಘ ಪೂರಕ ರೇಚಕದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗದ ಮೇರುದಂಡದ ಮೇಲೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇರಲಿ. ಮೂಗಿನ ಎಡಭಾಗದ ಹೊಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ವಾಯುಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಇಡಾನಾಡಿ ಎಂದೂ, ಬಲಭಾಗದ ಹೊಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಪಿಂಗಳಾನಾಡಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಇವೆರಡನ್ನು ಸಮಪಡಿಸಿದಾಗ ಇದರಿಂದ ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ನಾಡಿಗಳು ಸಮರ್ಪಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ಉಪಾನುವೇದಕ, ಅನುವೇದಕ ನರಮಂಡಲಗಳು ಸಕ್ರಮ ಕ್ರಿಯೆಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಉದ್ವೇಗಗಳು ಶರೀರದ ವೇಗಗಳು ಸಕ್ರಮವಾಗುತ್ತವೆ.

ಯೋಗದ ಸುಲಭ ಕ್ರಿಯಾ ವಿಧಾನಗಳು :

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಶ್ಮಲ ಶೇಖರವಾಗುವ, ರೋಗಾಣುಗಳು ಉಲ್ಬಣವಾಗುವ ಸೊಂಕು ತಗಲುವ ಸ್ಥಾನಗಳಾದ ನಾಸಿಕದ್ವಾರ, ಹೊಟ್ಟೆ, ಕರುಳು ಮಲದ್ವಾರ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಲು, ಬಲಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಸೋಂಕು ಆಗದಂತೆ ಪ್ರತಿರೋಧತೆ ಉಂಟುಮಾಡಲು ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆರು ಕ್ರಿಯಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸರಳವಾಗಿ ಇರುವ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿರುವ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದೆ.

ಜಲನೇತಿ : (ಚಿತ್ರ–4) ನಾಸಿಕದ್ವಾರ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳು ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದ್ದು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅನೇಕರು ಈ ಸಂದಿಗ್ಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಯಿನಿಂದ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮೂಗಿನ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಇರುವ ವಿಶೇಷಗಳಾದ ಗಾಳಿಯ ಉಷ್ಣತೆ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಧೂಳು ಮುಂತಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮೂಗಿನ ಕೂದಲು ಹಾಗೂ ಲೋಳೆಪೊರೆ ತಡೆಯುವುದು. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡಿದಾಗ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಮೂಗು

ಕಟ್ಟಲು ಹಾಗೂ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಬಳಸುವ ದ್ರವ ಔಷಧಿಗಳು ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಪರಿಣಾಮ ನೀಡದೆ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ನೇತಿ ವಿಧಾನವು ಸುಲಭ ಸಾಧನವಾಗಿದ್ದು ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಬಲ್ಲದಾಗಿದೆ

ಮೂಗಿನ ಒಂದು ದ್ವಾರದಿಂದ ನೀರನ್ನು ಹಾಯಿಸಿದಾಗ ಮೂಗಿನ ಮತ್ತೊಂದು ದ್ವಾರದಿಂದ ಅದನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹರಿಸುವುದೇ ಜಲನೇತಿ ವಿಧಾನವು. ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಉಗುರು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಜಲನೇತಿ ಬಟ್ಟಲಲ್ಲಿ ಹಾಕಿರಿ. ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಅಡಿಗೆ ಪುಡಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರಸಿರಿ. ಕತ್ತನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಲಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಓರೆಮಾಡಿ ಮೂಗಿನ ಎಡರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕ ನೀರನ್ನು ಹಾಯಿಸಿ. ಎಡರಂಧ್ರದಿಂದ ಒಳಹೋದ ನೀರು ಬಲರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಇದೇ ರೀತಿ ಕತ್ತನ್ನುಎಡ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಓರೆ ಮಾಡಿ ಮೂಗಿನ ಬಲರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕ ನೀರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಹಾಯಿಸಿದಾಗ ಅದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎಡರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ರಂಧ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಹರಿಸಿದ ನಂತರ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಮೂಗಿನ ಪ್ರತಿ ದ್ವಾರದಲ್ಲೂ ಮತ್ತು ಎರಡೂ ದ್ವಾರಗಳಲ್ಲೂ ಹಲವು ಬಾರಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸೀನಬೇಕು. ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮೂಗಿನ ದ್ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ (ಸೈನಸ್) ಎಲುಗುಳಿ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿದ್ದ ಕಫ್ಮಲಗಳು ಸಡಿಲಗೊಂಡು ಹೊರಬರಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳು ಸರಾಗವಾಗುತ್ತವೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಸಂಜೆಯ ವೇಳೆ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ತೊಂದರೆ ಇರುವಾಗ ಕೆಲವು ದಿನ ಇದನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿ ನಂತರ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

ಸೂತ್ರ ನೇತಿ : (ಚಿತ್ರ-5) ಮೂಗುಕಟ್ಟುವ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಾಗ, ಕೆಲವು ವೇಳೆ ನಾಸಿಕ ರಂಧ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಅಡಚಣೆಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವೆಂದ

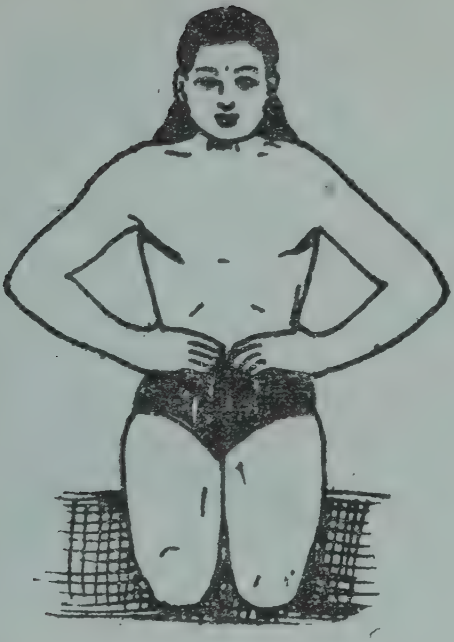
ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಾಗ ಜಲನೇತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ಸೂತ್ರನೇತಿಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ಗುಣಪಡಿಸ ಬಹುದಾಗಿವೆ.

ಸೈಕಲ್ ವಾಲ್‌ಟ್ಯೂಬ್‌ನಂತಿರುವ ನುಣುಪಾದ ರಬ್ಬರ್ ದಾರವನ್ನು ಅಥವಾ ತೊರ್ನಳಿಕೆ (Catheter) ನಂಬರ್ 3 ಇದನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಅದರ ಒಂದು ತುದಿಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ಬಲರಂಧ್ರದಿಂದ ನಿಧಾನ ವಾಗಿ ತೂರಿಸಿದಾಗ ಅದು ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿನಲ್ಲಿ ಬಲಕೈ ತೋರು ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಬಾಯಿಂದ ಹೊರತೆಗೆದು ಮೂಗಿನಿಂದ ಹೊರ ಇರುವ ದಾರದ ಒಂದು ತುದಿಯನ್ನು ಬಾಯಿಂದ ಹೊರತೆಗೆದು ದಾರದ ಮತ್ತೊಂದು ತುದಿ ಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಚಲನೆ ಮಾಡಿರಿ. ನೋವಾಗದಂತೆ ಅಪಾಯವಾಗದಂತೆ ಕ್ರಿಯೆಯು ನಿಧಾನ ವಾಗಿರಲಿ. ನಂತರ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ದಾರವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರ ತೆಗೆಯಿರಿ. ಪುನಃ ಇದನ್ನು ಇದೇ ರೀತಿ ಮೂಗಿನ ಎಡರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕ ತೂರಿಸಿ ಬಾಯಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಹೊರತೆಗೆದು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಚಲನೆ ಮಾಡಿರಿ. ನಂತರ ಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ ಲಘುವಾಗಿ ಸೀನಿ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕಿರಿ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಕೆಲವು ದಿನ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮಾಡಿ ನಂತರ ವಾರ ಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

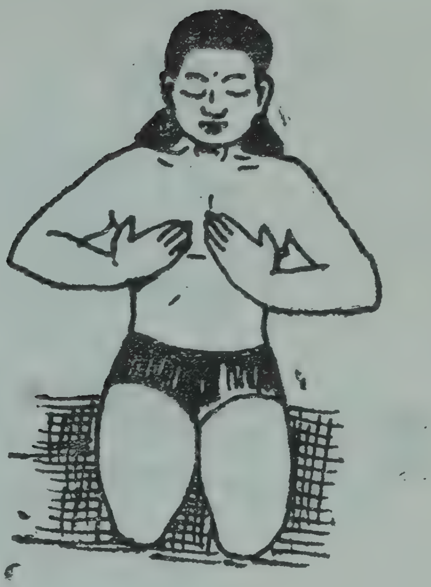
ನಾಸಿಕ ದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಹಾಕುವ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಪರಿ ಹಾರ ಸಿಗದೆ ಇತರೆ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗಿದ್ದಾರೆ ಅನೇಕರು ವಾಸನೆಯನ್ನು ಗುರುತು ಹಿಡಿಯುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯನ್ನು ಎರಡು ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಾಡಿಸಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನ ಸಿಕ್ಕದವರಿ ದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಯೋಗದ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯ ಬಹುದು ಮತ್ತು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೆಲವು ವಾರ ಮುಂದೂಡಿ ಈ ಸುಲಭ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ

ಗುಣ ಪಡೆಯಬಹುದು. ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ತಲೆನೋವು, ಕಣ್ಣುಗಳ ತೊಂದರೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೂ ಇದು ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ವಮನ ಧೌತಿ : ಯೋಗದ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಮತ್ತೊಂದು ಸುಲಭ ವಿಧಾನ. ಇದನ್ನು ಗಜಕರಣಿ, ಕುಂಜಲಕ್ರಿಯೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ಜಠರ, ಅನ್ನನಾಳಗಳು, ಪರಸ್ಪರ ಬಳಸಿ ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತವೆ. ನಮಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಎಟಕುವ ಹೊಟ್ಟೆ, ಅನ್ನನಾಳ ದಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿದಾಗ ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಎಟಕದ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಉಂಟಾಗಿ ಅವು ಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವುದು. ಅಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ ಕಫ, ಕಶ್ಮಲಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಧೌತಿ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ, 5–6 ಲೋಟ ಕುಡಿಯುವ ಉಗುರುಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ 2–3ಚಮಚ ಅಡಿಗೆ ಉಪ್ಪಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆರಸಿ, ನಿಂತು ನೀರನ್ನು ಬೇಗ ಬೇಗ ಕುಡಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಹೊಟೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಚಲಿಸಿರಿ (ಅಭ್ಯಾಸ ಇರುವವರು ಉಡ್ಡಿ ಯಾಣ, ನೌಲಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು) ನಂತರ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಬಲಗೈನ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಬಾಯಿಯ ಕಿರುನಾಲಿಗೆ ಸಮೀಪ ಲಘುವಾಗಿ ಒತ್ತಿದರೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ನೀರು ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಈ ರೀತಿ ನೀರನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಹೊರ ಹಾಕಬೇಕು. ನೀರು ಹೊರಬರುವಾಗ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಕೂಡಲೇ ಸಂಕುಚಿಸಿ ನೋವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಎಡಗೈ ಅಂಗೈಯನ್ನು (ಹೊಕ್ಕಳಿನ) ನಾಭಿಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸುವುದು ಕ್ಷೇಮ. ಮೂಗಿನಿಂದ ನೀರು, ಸಿಂಬಳ ಮುಂತಾದುವು, ಬಾಯಿಂದ ಕಫ ಮುಂತಾ ದವು ಹೊರಬರುತ್ತವೆ. ಶರೀರದಿಂದ ಕಶ್ಮಲಗಳು ಹೊರ ಬರಲು ಸಹಕರಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿರಿ. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷ ಶ್ರಮಿಸಿರಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನಂತರ ಸಪ್ಪೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಮುಂಜಾನೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ ಸುಲಭ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗದಿದ್ದಾಗ ಇದನ್ನು ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರಿಗೂ ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

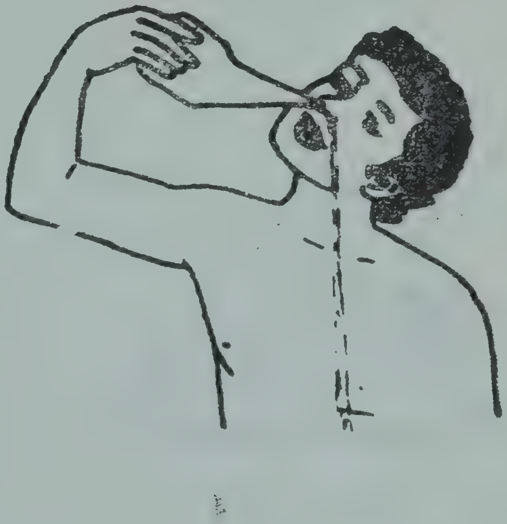


ವಿಭಾಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ಕನಿಷ್ಠ)
(ಚಿತ್ರ–1)



ವಿಭಾಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ಮಧ್ಯಮ)
(ಚಿತ್ರ–2)

ವಿಭಾಗ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ಜ್ಯೇಷ್ಠ)
(ಚಿತ್ರ–3)



ಜಲನೇತಿ
(ಚಿತ್ರ–4)

ಸೂತ್ರನೇತಿ
(ಚಿತ್ರ-5)

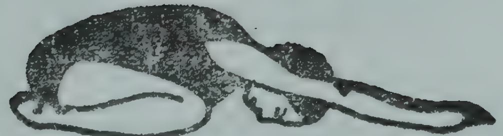
ವಜ್ರಾಸನ
(ಚಿತ್ರ-6)

ಮಾರ್ಜಾರಿ ಆಸನ
(ಚಿತ್ರ-7)

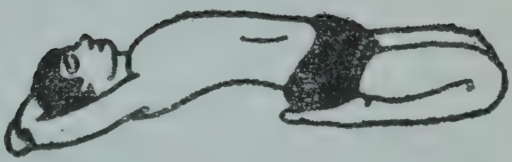
ನಿಕುಂಚಾಸನ
(ಚಿತ್ರ-8)

ಗೋಮುಖಾಸನ
(ಚಿತ್ರ–9)

ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ
(ಚಿತ್ರ10)

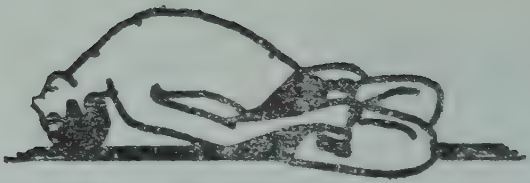


ಶಂಶಾಕಾಸನ
(ಚಿತ್ರ-11)



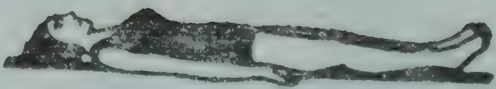
ಸುಪ್ತವಜ್ರಾಸನ
ಚಿತ್ರ-12

ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ
(ಚಿತ್ರ–13)



ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ
(ಚಿತ್ರ–14)

ಭುಜಾಂಗಾಸನ
(ಚಿತ್ರ–15)



ಶಾಂತಿಆಸನ (ಶವಾಸನ)
(ಚಿತ್ರ–16)

ಸರಳ ಯೋಗಾಸನಗಳು :

ಯೋಗಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವನ್ನು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಕೆಲವನ್ನು (ಕಲ್‌ಚರಲ್) ಶರೀರದ ಸಾಗಾಣಿಕೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ ಎಂದು ಇನ್ನು ಕೆಲವನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿದಾಯಕ ಎಂದೂ 3 ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಈ ಮೂರು ಗುಂಪಿನ ಆಸನಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡತಕ್ಕ ಸ್ಥಳ ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿದ್ದು, ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಇರತಕ್ಕದ್ದು. ಮಳೆ, ತುಂಬಾ ತಂಗಾಳಿ, ಮಂಜು, ಅತಿ ಬಿಸಿಲು ಇಂತಹದರಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಜಮಖಾನ ಅಥವಾ ಉಣ್ಣೆಯ ಹಾಸನ್ನು ಹಾಕಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು. ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಸಡಿಲವಾದ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸತಕ್ಕದು. ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದಾದರೆ 20–30 ನಿಮಿಷ ಅಂತರವಿರಲಿ ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯದೆ ಅವುಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಿದ ನಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಮುಂಜಾನೆ ಅಥವಾ ಸಂಜೆಯ ವೇಳೆ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು. ಊಟವಾದ ನಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದಾದರೆ ಕನಿಷ್ಠ 5–6 ತಾಸು ಕಳೆದ ನಂತರ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಯೋಗಾಸನದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ತಾಸು ಮುಂಚೆ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸವುದು ಉತ್ತಮ. ಯೋಗಾಸನದ ಅಭ್ಯಾಸದ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ನಂತರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಖಾಯಿಲೆಯ ತೀವ್ರತೆ ಇದ್ದಾಗ ಕೇವಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿದಾಯಕ ಆಸನಗಳು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾದವರು, ಜಠರದ ಹುಣ್ಣು, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಅತಿಯಾದ ತಲೆನೋವು, ದುರ್ಬಲ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಕಿವಿಯ ನೋವು, ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಇಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೆ ತಜ್ಞರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಹೆಂಗಸರು ಮಾಸಿಕ

ಋತುಚರ್ಯೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿದಾಯಕ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಯೋಗ ವಾದ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಇತರೆ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

ಯೋಗಾಸನದ ಮೊದಲು ಶರೀರ ಸಡಿಲಗೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ಸಡಿಲ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು (ಫ್ರೀ ಹ್ಯಾಂಡ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾದರಿ) ಅಥವಾ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷ ಬಿರುಸಾಗಿ ನಡೆದಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯೋಗಾಸನಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಚಲನೆಯು ನಿಧಾನ ವಾಗಿರಬೇಕು. ಅಧಿಕ ಬಲಪ್ರಯೋಗ ಕೂಡದು. ಉಸಿರಾಟ ಶರೀರದ ಚಲನೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರಬೇಕು.

ಯೋಗಾಸನದ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟವು ಮುಖ್ಯ. ಕೆಲವು ಚಲನೆ ಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರಕ, ರೇಚಕ ಇದ್ದರೂ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ 20-30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯಬಾರದು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಉಸಿ ರಾಟ ಇರುವುದು ಅಗತ್ಯ.

1) ವಜ್ರಾಸನ : (ಚಿತ್ರ-6) ಇದು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಆಸನವಾಗಿದೆ. ಎರಡು ಕಾಲಿನ ಮಂಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪೃಷ್ಟಗಳನ್ನಿರಿಸಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಮುಖ ಮಾಡಿ ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ, ಕತ್ತು, ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಲಿ, ಎದೆ ಭುಜಗಳನ್ನು ವಿಶಾಲವಾಗಿರಿಸಿ. ದೀರ್ಘವಾದ ಉಸಿರಾಟದೊಂದಿಗೆ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಮಾಡಿ ವಿಶ್ರಮಿಸಿರಿ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ನೋವಿನಿಂದ ಬಾಧೆ ಪಡೆಯುವವರು ಇದನ್ನು ಮಾಡ ಬಾರದು. ಉದರ ಹಾಗೂ ಸೊಂಟ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಊಟದ ನಂತರ 10 ನಿಮಿಷ ಈ ಆಸನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ಸರಾಗ ಕ್ರಿಯೆ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಉದರ ಶೂಲೆಗೆ ಶಮನ ಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಸುಲಭ ಪ್ರಸವಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಈ ಆಸನ ದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

2) ಮಾರ್ಜಾರಿ ಆಸನ : (ಚಿತ್ರ-7)

ಉಸಿರಾಟ ಸರಾಗವಾಗಲು, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಲು ಇದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಾಧನ. ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಮಂಡಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ನಿಲ್ಲಿರಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿರಿಸಿ. ಇದು ನಾಲ್ಕು ಕಾಲಿನ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ನಿಲ್ಲುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಪೂರಕದಲ್ಲಿ ಕತ್ತನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಬೆನ್ನು ಅರ್ಧಚಂದ್ರಾಕೃತಿಯನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಕೈಗಳು ತೊಡೆಗಳು ನೇರವಾಗಿರಲಿ. ರೇಚಕದೊಂದಿಗೆ ಕತ್ತನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಕಡೆಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲುಭಾಗ ಕಮಾನಿನಂತೆ ಹಿಗ್ಗಿಸಿ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳು (ಬೆಕ್ಕು, ನಾಯಿ ಮುಂತಾದವು) ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ಏಳುವಾಗ ಈ ರೀತಿಯ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಬೆನ್ನು ಕತ್ತು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಮಾಡಿ ನಂತರ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಜಡತ್ವ ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಲವಲವಿಕೆ ತರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ 3 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಯೋಜನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಮಾಸಿಕ ಋತುಚರ್ಯೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬರುವ (ಕ್ರ್ಯಾಂಪ್ಸ್) ಕಾಲುಗಳ ನರಗಳಲ್ಲಿನ ಬಿಗಿತಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುತ್ತದೆ.

3) ನಿಕುಂಜಾಸನ : (ಚಿತ್ರ-8)

ಇದು ವಿಶ್ರಾಂತಿದಾಯಕ ಆಸನ. ಮಾರ್ಜಾರಿ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿರುವಂತೆ. ಕೈಗಳ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮುಖವನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ತಿರುಗಿಸಿ ನೆಲದ ಮೇಲಿರಿಸಿರಿ. ಭುಜಗಳನ್ನು ವಿಶಾಲ ಮಾಡಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲಿರಿಸಿ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಮಕ್ಕಳು ಉಸಿರಾಟ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಾಗ ಯಾರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಈ ರೀತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುತ್ತಾರೆ. ಉಸಿರಾಟ ಸರಾಗವಾಗಿರಲಿ. ಎದೆಯನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿರಿಸಿ. ಇದು ವಿಶ್ರಾಂತಿದಾಯಕವಾಗಿದ್ದು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆ

ಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕೆಮ್ಮು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಕಫ ಹೊರ ಬರಲು ಕಷ್ಟವಿದ್ದಾಗ ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಕಫವನ್ನು ಸರಾಗವಾಗಿ ಹೊರ ಹಾಕಬಹುದು. ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮುಂಜಾನೆಯಲ್ಲಿ, ನಡುರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷ ಇದ್ದರೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಶೀರ್ಷಾಸನದ ನಂತರ ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸವು ಸುಲಭ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

4) ಗೋಮುಖಾಸನ : (ಚಿತ್ರ-9)

ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಬಲಗಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಎಡಪೃಷ್ಠದ ಪಕ್ಕ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ. ಎಡಗಾಲನ್ನು ಬಲಗಾಲಿನ ಮೊಣಕಾಲ ಮೇಲೆ ತಂದು ಮಡಚಿ ಬಲಪೃಷ್ಠದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನೆಲದಮೇಲಿರಿಸಿ. ಎರಡು ಪೃಷ್ಠಗಳು ಸಮವಾಗಿರುವಂತೆ ಮತ್ತು ಎರಡು ಮಂಡಿಗಳು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಇರುವಂತೆ ಕುಳಿತು ಬೆನ್ನು ನೇರವಾಡಿ ಬಲಕೈಯನ್ನು ತಲೆಯ ಕಡೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬೆನ್ನಮೇಲೆ ಹಸ್ತ ಇರಿಸಿರಿ. ಎಡಗೈಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಡಚಿ ಹಸ್ತದ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಹಸ್ತವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಬಲಗೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಬಲಕೈಯ ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಾಚಿದ್ದು ದೃಷ್ಟಿ ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ. ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಡಿರಿ. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೈಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿರಿ.

ಇದರಿಂದ ಪೃಷ್ಠದ, ಕಾಲುಗಳ ನೋವು ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೀಲು ವಾತದವರಿಗೂ ಗುಣಕಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಸರಾಗವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು, ಬೆನ್ನನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಕತ್ತು ಬಿಗಿತ, ಎದೆಯ ಕುಂಠಿತ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

5) ಉಷ್ಟ್ರಾಸನ : (ಚಿತ್ರ-10)

ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಲ್ಲಿರಿ. ಪಾದಗಳನು

ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರಿ ಮೊಣಕಾಲು ಪಾದಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಅಂತರದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಕತ್ತು ಎದೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸುತ್ತಾ ಕೈಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ಅಂಗೈಗಳಿಂದ ಪಾದದ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಕತ್ತನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ. ಸೊಂಟ ಭಾಗವನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರಿ. ಬೆನ್ನನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿಸಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ ಕತ್ತು ಎದೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುತ್ತಾ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿರಿ. ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಮಿಸಿರಿ.

ಬೆನ್ನು, ಸೊಂಟನೋವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ, ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವಾಗುತ್ತದೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಥಯರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುತ್ತದೆ.

6) ಶಶಾಂಕಾಸನ : (ಚಿತ್ರ–11)

ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಪೂರಕದೊಂದಿಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಶಿರದ ಕಡೆಗೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಾಚಿರಿ. ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಶಿರವನ್ನು, ಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಚಾಚಿರಿ. ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ನಂತರ ಪೂರಕದೊಂದಿಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು, ತಲೆಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುತ್ತಾ ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬನ್ನಿರಿ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕಾಲು ನೋವಿಗೆ ಶಮನಕಾರಿ. ಕೋಪವನ್ನು ಶಮನಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೂತ್ರಾಶಯ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸರಾಗವಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕ್ರಿಯೆ ಸರಾಗವಾಗಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ.

7) ಸುಪ್ತ ವಜ್ರಾಸನ : (ಚಿತ್ರ–12)

ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಪಾದಗಳನ್ನು ಅಗಲ ಮಾಡಿ ಪೃಷ್ಠಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿರಿ. ಬಲಗೈನಿಂದ ಬಲಗಾಲು ಹಿಮ್ಮಡಿ

ಯನ್ನು ಎಡಗೈನಿಂದ ಎಡಗಾಲು ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಬಲ ಮೊಣಕೈ ನೆಲದ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಪುನಃ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿ ಎಡಮೊಣಕೈ ನೆಲದ ಮೇಲಿರಿಸಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗುತ್ತಾ ತಲೆಯನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿರಿಸಿರಿ. ಬೆನ್ನನ್ನು, ತಲೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಕಡೆಗೆ ಚಾಚಿ ಮಡಚಿ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಮೊಳಕೈಗಳ ಮೇಲಿರಿಸಿ, ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಡಿರಿ. ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿರಿಸದೆ ಜೊತೆಯಾಗಿರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬರುವಾಗ ಕೈಗಳಿಂದ ಪಾದಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮೊಣಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಆಧಾರವಿರಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೇಲೆ ಬಂದು ವಜ್ರಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಮಿಸಿ. ವಪೆಯ ಚಲನಕ್ಕೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಚಲನೆಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಉದರದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಸೊಂಟ, ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವಿರುವವರು ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

8) ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ : (ಚಿತ್ರ-13)

ಇದು ಶೀರ್ಷಾಸನದಷ್ಟೇ ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದು. ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ ಶೀರ್ಷಾಸನಕ್ಕಿಂತ ಸುಲಭವಾದುದು. ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಿರಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಶರೀರದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರಿಸಿ, ಅವುಗಳ ಆಧಾರದಿಂದ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ 30°, 60° ಮತ್ತು 90° ಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿರಿ. ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿರಿ. ಈಗ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಮೊಣಕೈನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಆಧಾರ ನೀಡಿರಿ. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಆಕಾಶದ ಕಡೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುತ್ತಾ ಹೋಗಿರಿ. ಸೊಂಟವನ್ನು ನೇರ ಮಾಡಿರಿ. ಭುಜಗಳ ಮೇಲೆ ಶರೀರ ನೇರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಲಿ. ಹಾಗೂ ಗದ್ದವು ಎದೆಗುಳಿಯ ಬಳಿ ಒತ್ತಿರಲಿ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಬಿಗುತನ ಸಡಿಲಿಸಿ, ಸರಾಗವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿರಿ. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮುನ್ನ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಸೊಂಟವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತನ್ನಿರಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಅಂಗೈಗಳ ಆಧಾರದಿಂದ ಸೊಂಟವನ್ನು

ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು 9-° 60° ಮತ್ತು 30° ಗೆ ತಂದು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಡಿ. ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಮಿಸಿರಿ. ಆಸನದ ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಾಡಿರಿ

ಈ ಆಸನದಿಂದ ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮುಂದೂಡಬಹುದೆಂದು ಗ್ರಂಥಗಳು ಸಾರುತ್ತವೆ. ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಕರುಳು ಬಾವು, ಕಾಲಿನ ನರಗಳ ಗಂಟುಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಗುಣಕಾರಿ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಇತರ ಹೃದಯದ ಖಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಮಾಡದಿರುವುದು ಒಳಿತು. ಶರೀರದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಈ ಆಸನ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರದಿಂದ ಮನೋರೋಗಗಳಿಗೂ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದು. ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ತೊಂದರೆಗೆ, ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಅಸಮರ್ಪಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಇದು ಪರಿಹಾರಕ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಈ ಆಸನದ ಅಭ್ಯಾಸದ ನಂತರ ಮತ್ಸ್ಯಾಸನವನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು

9) ಮತ್ಸ್ಯಾಸನ : (ಚಿತ್ರ-14)

ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ ಮೊಣಕೈಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹಿಂದೆ ಮಲಗಿರಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಕತ್ತನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ತಲೆಯ ಮಧ್ಯಭಾಗ ನೆಲದ ಮೇಲಿರಿಸಿ, ಬೆನ್ನನ್ನು ಕಮಾನಿನಂತೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಡೆಯ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಪಾದದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಮೊಣಕೈಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಆಸನದ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕೆಲವು ನಿಮಿಷ ಮುಂದುವರಿಸಲು ಆಧಾರವಾಗಿರಲಿ.

ಪದ್ಮಾಸನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವ ಮೊದಲು ಕೈಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕತ್ತನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೇರಮಾಡಿ ನೆಲದ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಸಡಿಲ ಮಾಡಿರಿ, ಮೊಣಕೈಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಬಂದು ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.

ಪದ್ಮಾಸನ ಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದವರು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ ಈ ಆಸನವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಸರ್ವಾಂಗಾಸನದ ನಂತರ ಇದನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನ ದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಸಮಯದ 1/3 ಭಾಗವನ್ನು ಈ ಆಸನದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಸರ್ವಾಂಗಾಸನದ ಪೂರ್ಣ ಲಾಭ ಪಡೆಯಲು ಇದು ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಕತ್ತನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಗ್ಗಿಸಲು ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ.

ನೀರು ಕುಡಿದು ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅನುಕೂಲ. ಈ ಆಸನದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಅಸ್ತಮ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಉದರ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೂ ಇದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ.

10) ಭುಜಾಂಗಾಸನ : (ಚಿತ್ರ–15)

ಈ ಆಸನವು ಸರ್ಪದ ಹೋಲಿಕೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಭುಜಂಗಾಸನ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಮುಖ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿರಿ ಕಾಲುಗಳು ನೇರವಾಗಿದ್ದು ಜೊತೆಯಾಗಿರಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೊಣಕೈ ಬಳಿ ಮಡಚಿ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಎದೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲಿಸಿಸಿ, ಮೊಣಕೈಗಳು ಬೆನ್ನಿಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿರಲಿ. ಕೈಬೆರಳುಗಳು ಸೇರಿರಲಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಣೆಯನ್ನು ಮೇಲೆ ಎತ್ತಿರಿ. ಕತ್ತನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿ. ನಂತರ ಎದೆಯನ್ನು ಹೊಕ್ಕಳಿನವರೆಗೆ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸಿರಿ. ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಭಾಗ ನೆಲದಲ್ಲೇ ಇರಲಿ. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಸರಾಗವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿರಿ. ಎದೆಯನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತಂದು ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕತ್ತನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಂದು ಹಣೆಯನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಡಿಲ ಮಾಡಿ ಶರೀರದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಚಾಚಿ ವಿಶ್ರಮಿಸಿರಿ. ಬೆನ್ನನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತುವಾಗ, ಕೆಳಗೆ ತರುವಾಗ ಚಲನೆ ನಿಧಾನವಾಗಿರಲಿ. ಅಭ್ಯಾಸವಾದಂತೆ ಆಸನದ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಕಡಿಮೆ ಭಾರ ಉಪಯೋಗಿಸಿರಿ.

ಅಸ್ತಮ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಉದರ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಶರೀರದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯ ಮಾಸಿಕ ಋತು ಚರ್ಯೆ

ಯಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಇದು ಪರಿಹಾರ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಲ ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಡಿಲ ವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕರುಳು ಬಾವು, ಜಠರದ ಹುಣ್ಣು ಇರುವವರು ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

11) ಶಾಂತಿ ಆಸನ (ಶವಾಸನ) : (ಚಿತ್ರ–16)

ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿ ಕರೆಯುವ ಶವಾಸನವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಭಾವನೆ ತರಲು ಶಾಂತಿ ಆಸನವೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿದಾಯಕ ಈ ಆಸನಕ್ಕೆ ಈ ಹೆಸರು ಅರ್ಥಪೂರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ, ಶವಾಸನದಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ಅಗಲವಾಗಿರಿಸಿ. ಶಾಂತಿ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರವಾಗಿರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಾಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದ ಅಂತಿಮದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಮಲಗಿರಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಶರೀರದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಅಡಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ. ಅಂಗೈಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ, ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿರಲಿ.

ಶರೀರದ ಪ್ರತಿ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಪಾದಗಳಿಂದ ಮೊದಲು ಮಾಡಿ ತಲೆಯ ಭಾಗದವರೆಗೆ ಸಡಿಲ ಮಾಡಲು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಶರೀರ ವನ್ನು ಸಡಿಲ ಮಾಡಿರಿ. ನಂತರ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬೇರೆ ಆಲೋಚನೆ ಸುಳಿಯದಂತೆ ನೀಲಿ ಆಕಾಶವನ್ನು ಊಹಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ತೇಲಾಡುವಂತೆ ಭಾವಿಸಿರಿ, ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹಾಗೂ ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ನರಗಳ ವಿವಿಧ ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ (ಚಕ್ರ) ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಯೋಗನಿದ್ರೆ ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಅಸ್ತಮ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ, ಶಾಸಕೋಶಗಳ ಶ್ವಾಸನಾಳ, ಮೂಗಿನ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಚಲನೆ ಉತ್ತಮವಾಗುತ್ತಿರುವುದಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ರೋಗದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಆಭಾಗಗಳು ಬಲಯುತವಾಗುತ್ತಿರುವುದಾಗಿಯೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಈ ರೀತಿಯ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಆಲೋಚನೆ

096.

ಗಳನ್ನು ಹಲವು ಬಾರಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿರಿ. ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಮತ್ತು ಶೀಘ್ರ ಗುಣಮುಖವಾಗಲು ಸಹಾಯಕಾರಿ.

ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 5 ರಿಂದ 10 ನಿಮಿಷ ಇದ್ದಾಗ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏಳುವಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಏಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಮೊದಲು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವುದು. ಕೈ ಬೆರಳು ಪಾದಗಳನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸುವುದು ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಉಜ್ಜಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲಿರಿಸಿ. ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಬೆಳಕು ನೇರ ಬೀಳದಂತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ರೆಪ್ಪೆ ತೆರೆಯಿರಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ತಲೆಯ ಕಡೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಚಾಚಿ ಶರೀರವನ್ನು ಉದ್ದ ಮಾಡಿ ಹಿಗ್ಗಿಸಿ ಶರೀರವನ್ನು ಎಡಗಡೆ ಬಲಗಡೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಬಲಗೈ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ,ಎಡಗಾಲು ಮೊಣಕಾಲು ಮಡಿಚಿ ಬಲಕ್ಕೆ ಹೊರಳಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎದ್ದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ತಲೆಭಾರ ಮುಂತಾದವು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ವಿಶ್ರಮಿಸಿ. ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಮಧ್ಯೆ ಆಯಾಸವಾದಾಗ 1-2 ನಿಮಿಷ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಪುನಃ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು.

ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಇರುವವರು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಇರುವವರು ಇದನ್ನು ಬಿಡುವಾದಾಗ ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಬಾರಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಹಾರ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಬೆನ್ನಿನ ಮೂಳೆ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಲು ಆಗದವರು ಮುಖ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ ಇದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

ಸೂಚನೆ :—

ಯೋಗಾಸನಗಳು, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಪಡೆಯುವುದಲ್ಲದೆ ಯೋಗ ವಿಧಾನಕ್ಕೂ ಕೆಟ್ಟ ಹೆಸರು ತರುವ ಬದಲು ತಜ್ಞರಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆದು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು.

—0—

ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ಕೇಂದ್ರ (ಟ್ರಸ್ಟ್)

ಗಾಂಧೀ ಸಾಹಿತ್ಯ ಸಂಘ

8ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು–560 003

ಜನರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಜಾಗ್ರತಿಯೇ ನಮ್ಮ ಗುರಿ

೧. ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವವರು ಸದಸ್ಯರಾಗಬಹುದು ವಿವರಗಳು ಹೀಗಿವೆ.

ಪೋಷಕರು : ಎರಡು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳು

ದಾನಿಗಳು : ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳು

ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯರು : ಮುನ್ನೂರು ರೂಪಾಯಿಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸದಸ್ಯತ್ವ : ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೂವತ್ತು ರೂಪಾಯಿಗಳು ಮಾತ್ರ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ 'ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ' ತ್ರೈಮಾಸಿಕ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ಕಳುಹಿಸಲಾಗುವುದು. ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ತ್ರೈಮಾಸಿಕ ಪತ್ರಿಕೆಯ ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾಹಣ ಹತ್ತುರೂಪಾಯುಗಳು ಸದಸ್ಯರು ಆರೋಗ್ಯ, ಮತ್ತು ಯೋಗ ಕುರಿತ ಪುಸ್ತಕ ಭಂಡಾರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೨. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಹಾಗೂ ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಸರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸೌಲಭ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

೩. ಕೇಂದ್ರವು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತ ಗ್ರಂಥಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಗ್ರಂಥಗಳು, ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಉಪಕರಣಗಳು ಮತ್ತು ಯೋಗ ಚಿತ್ರಪಟಗಳು ಮಾರಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

೪. ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಧಾನಗಳಾದ ಎನಿಮಾ, ತೊಟ್ಟಿಸ್ನಾನ, ಅಂಗಮರ್ದನ ಅವಿಸ್ನಾನ, ಪಟ್ಟಿಗಳು ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಪುರುಷರಿಗೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ 7 ರಿಂದ 11ರ ವರೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮಧ್ಯಾನ್ನ 3 ರಿಂದ 6 ಗಂಟೆಯುವರೆಗೆ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

೫. ಕೇಂದ್ರದ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಯೋಗಾಸಾನಗಳನ್ನು ಕುರಿತ ತರಬೇತಿ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಏರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ ವಿವರಗಳಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿರಿ.

ಆಸ್ತಮಾ

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಯೋಗ

ಆಸ್ತಮಾ ಅನೇಕ ಚಿನ್ಹೆ ಹಾಗೂ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ. ನಾಗರೀಕತೆ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ, ಈ ರೋಗವೂ ಸಹ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ಔಷಧಿಗಳು ಪರಿಹಾರ ನೀಡಲು ವಿಫಲವಾಗಿವೆ. ಔಷಧಿಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಭೀತಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಅಸಮರ್ಪಕ ಉಸಿರಾಟ, ಅಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ, ಶ್ರಮರಹಿತ ಜೀವನ, ವಿಕಾರ ಭಂಗಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಅನುವಂಶೀಯತೆ, ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯವು ಈ ರೋಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗಿವೆ.

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಯೋಗ ವಿಧಾನಗಳು, ಔಷಧರಹಿತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು ಹಾಗೂ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ ಜೀವನ ನಿಯಮಗಳಾಗಿವೆ. ಇದರ ಸರಳ ವಿಧಾನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಉಲ್ಬಣತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಶಾರೀರಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆತಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆದವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದವರಲ್ಲಿ ಬಹುಜನರಿಗೆ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಪರಿಹಾರ ದೊರೆತಿದೆ ಹಾಗೂ ಔಷಧಿಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಶ್ರೀ ಬಿ. ಕೆ. ಚಿಕ್ಕನಾರಾಯಣಪ್ಪರವರು ನುರಿತ ಸಲಹೆಗಾರರಾಗಿದ್ದು ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ಕೇಂದ್ರದ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಲೇಖಕರು ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಧೀರ್ಘ ಅನುಭವದ ಫಲವಾಗಿ ಆಸ್ತಮ ರೋಗಕ್ಕೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವಿಧಾನವನ್ನು ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದರಲ್ಲಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿರುವ ಶ್ರೀ ಬಿ. ಎನ್. ಬ್ರಹ್ಮಾಚಾರ್ಯರವರು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಯೋಗದ ಸುಲಭ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಈ ಆರೋಗ್ಯಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆಸ್ತಮಾ ರೋಗಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿದಾಗ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡಿರುತ್ತವೆ.